

Cinta de correr Cybex
Número de producto 625T
Manual del usuario
Sistemas cardiovasculares
Número de pieza LT-23221-3 E

Índice

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183 • www.cybexintl.com • LT-23221-3 E • Marzo 2013

Información de conformidad con FCC

Los cambios o modificaciones realizados a esta unidad que la parte responsable del cumplimiento no haya aprobado expresamente, podrían anular la autoridad del usuario para utilizar el equipo.

Se ha comprobado que este equipo cumple con los límites para dispositivos digitales Clase A, en conformidad con la parte 15 de las Normas FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas cuando el equipo se utiliza en un entorno comercial. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radio frecuencia y, si no se instala y utiliza según el manual de instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las radiocomunicaciones. La utilización de este equipo en una zona residencial es probable que cause interferencias dañinas en cuyo caso el usuario tendrá que corregir dichas interferencias a su costa.

Las modificaciones que no estén aprobadas expresamente por el fabricante podrían anular la autoridad del usuario de utilizar el equipo conforma a las normas FCC.



Antes de utilizar lea todas las instrucciones y advertencias.

Información importante sobre la tensión

Antes de conectar el cable de alimentación en una toma de corriente, compruebe que la tensión que recibe la cinta de correr coincide con los requisitos de tensión del lugar. Los requisitos de alimentación de la unidad incluyen un circuito exclusivo, conectado a tierra y adecuado para uno de los siguientes:

- 100 VCA, 50/60 Hz, 20A
- 115 VCA, 50/60 Hz, 20A
- 208 VCA, 60 Hz, 15A
- 220 VCA, 60 Hz, 15A
- 230 VCA, 50 Hz, 13A Reino Unido

Vea la pegatina frontal de advertencia relativa a los requisitos de tensión de la cinta de correr.

Instrucciones para la conexión a tierra

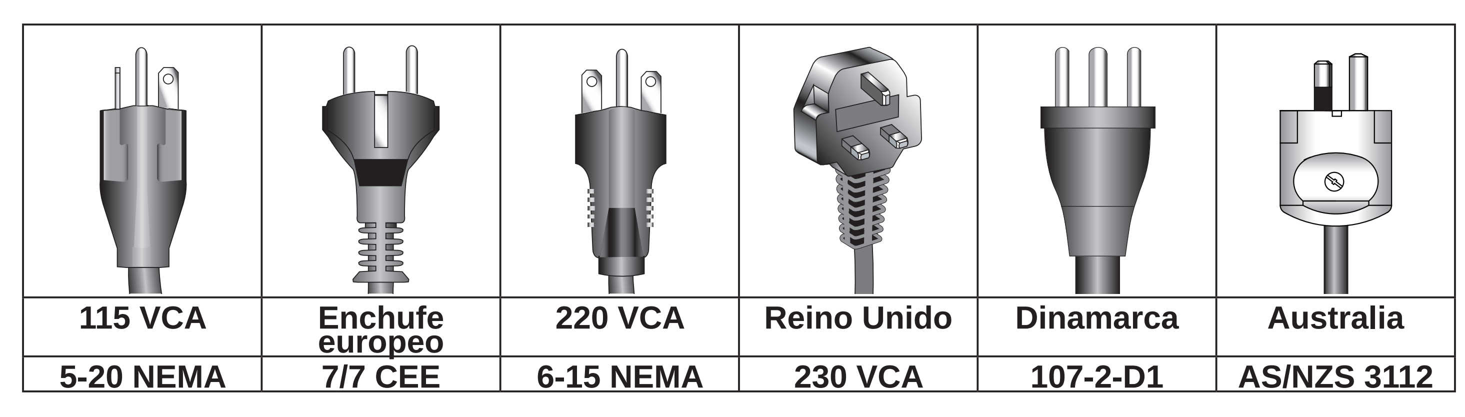
Esta cinta de correr debe tener una conexión a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona a la corriente eléctrica una ruta de menor resistencia para reducir el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que cuenta con un conector de conexión de tierra y un enchufe con descarga a tierra. El enchufe debe estar conectado a la toma correcta que esté instalada y conectada a tierra de conformidad con todos los códigos y ordenanzas locales.



Peligro de descarga eléctrica y electrocución.

- *Conecte la unidad a una toma de corriente conectada a tierra.*
- *No utilice un adaptador de tensión ni un cable de extensión.*

Esta cinta de correr se debe usar sobre un circuito exclusivo y con conexión a tierra. Asegúrese de que la cinta de correr esté conectada a una toma que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador de enchufe con descarga a tierra para adaptar el cable de alimentación a una toma que no tenga conexión de tierra.



115 VCA	Enchufe europeo	220 VCA	Reino Unido	Dinamarca	Australia
5-20 NEMA	7/7 CEE	6-15 NEMA	230 VCA	107-2-D1	AS/NZS 3112

Instrucciones importantes de seguridad

(Guarde estas instrucciones)



Peligro de descarga eléctrica y electrocución.

- *Desconecte la unidad y déjela reposar 10 minutos antes de limpiarla o realizar el mantenimiento.*
- *La unidad puede conservar la carga eléctrica después de ser desconectada.*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

Medidas de seguridad para los usuarios

- ¡MANTENGA ALEJADOS A LOS NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS! Los adolescentes y las personas discapacitadas deben ser supervisados.
- Sométase a una revisión médica antes de empezar un programa de ejercicios.
- Deje de ejercitarse si se siente mareado, siente que se va a desmayar o experimenta dolor y consulte con su médico.
- Antes de utilizar reciba formación.
- 🕮 Lea y entienda todas las advertencias pegadas en la unidad antes de utilizarla.
- Lea y entienda los procedimientos de parada de emergencia.
- NO lleve ropa holgada o que cuelgue mientras esté utilizando la cinta de correr.
- Las partes del cuerpo y otros elementos deben mantenerse lejos de las piezas móviles.
- Coloque sus pies en los dos escalones cuando inicie o detenga la cinta de correr.
- Utilice las barras de la cinta de correr como apoyo y para mantener el equilibrio.
- NO utilice la unidad si pesa más de 400 libras (181 kg). Este es el peso máximo de usuario que soporta la cinta.
- Notifique cualquier mal funcionamiento, daño o reparación a la instalación.
- Sustituya todas las etiquetas de advertencia si están dañadas, gastadas o no se pueden leer.

Medidas de seguridad para la instalación

- Enseñe a todos los usuarios a enganchar la pinza e-stop en su ropa y a probarla cuidadosamente antes de utilizar la cinta de correr.
- Enseñe a todos los usuarios que deben tener cuidado al subirse y bajarse de la cinta de correr.
- Utilice una línea dedicada para utilizar la cinta de correr. La línea dedicada requiere de un disyuntor por unidad.
- Conecte la cinta de correr solo a una toma de corriente conectada a tierra.
- **NO** utilice cintas de correr eléctricas en ubicaciones húmedas o mojadas.
- Mantenga la cinta de correr limpia y seca todo el tiempo.
- **NO** deje la cinta de correr sin vigilancia cuando esté conectada y en funcionamiento. Antes de dejar la cinta de correr sin vigilancia, espere siempre a que la cinta de correr se detenga completamente y esté nivelada. A continuación, ponga todos los controles en la posición STOP (DETENER) u OFF (APAGADO) y desconecte del enchufe. Quite la llave e-stop de la cinta de correr.
- Inmovilice la cinta de correr (cuando no esté en uso) quitando la llave e-stop.
- Antes de cada uso inspeccione la cinta de correr en busca de componentes gastados o sueltos. No la utilice hasta que no se cambien las piezas gastadas o dañadas.
- Detenga y coloque la cinta de correr en una inclinación (nivel) de 0 grados después de cada uso.
- Mantenga y sustituya regularmente las piezas gastadas. Consulte la sección "Mantenimiento" del manual del usuario.

- **NO** utilice la cinta de correr si: (1) el cable está dañado; (2) la cinta de correr no funciona correctamente o (3) si la cinta de correr se ha caído o está dañada. Busque la asistencia de un técnico cualificado.
- **NO** coloque el cable cerca de superficies climatizadas o cantos afilados.
- **NO** utilice la cinta de correr al aire libre.
- **NO** utilice la cinta de correr cerca o donde se utilicen aerosoles (pulverizadores) o productos con oxígeno.
- Lea y entienda completamente el Manual del usuario antes de utilizar la cinta de correr.
- Asegúrese que todos los usuarios lleven el calzado adecuado cuando utilicen o estén cerca de los equipos de Cybex.
- Coloque y utilice la cinta de correr en una superficie sólida y plana. No utilice en espacios empotrados o sobre moqueta de felpa.
- Deje los siguientes espacios: 19,7 pulgadas (0,5 m) a cada lado, 79 pulgadas (2,0 m) en la parte posterior y espacio suficiente para acceder con seguridad y poder pasar por delante de la cinta de correr. Asegúrese que su cinta de correr no esté cerca de paredes, un equipo ni de otras superficies duras.
- Antes de realizar el mantenimiento desconecte de la fuente de alimentación.
- **NO** intente realizar reparaciones eléctricas ni mecánicas. Cuando necesite realizar el mantenimiento, debe buscar la asistencia de personal cualificado. Si vive en los EE.UU., contacte con el Servicio al Cliente de Cybex llamando al 888-462-9239. Si vive fuera de los EE.UU., contacte con el Servicio al Cliente de Cybex llamando al 508-533-4300.
- Utilice piezas originales de Cybex cuando tenga que cambiar piezas de la cinta de correr.
- **NO** modifique la cinta de correr de ningún modo.
- **NO** utilice accesorios a menos que Cybex los haya recomendado para la cinta de correr.
- Asegúrese que se cumplan todas las medidas de seguridad del usuario y de la instalación.

Pegatinas de advertencia

Para cambiar cualquier pegatina gastada o dañada haga lo siguiente: Visite www.cybexintl.com para comprar las piezas en línea, envíe sus pedidos por fax al 508-533-5183 o contacte con el Servicio al Cliente de Cybex llamando al 888-462-9239. Si se encuentra fuera de los EE.UU., llame al 508-533-4300. Para la ubicación o número de pieza de las etiquetas, vea la lista de piezas y el diagrama detallado en el sitio web de Cybex en www.cybexintl.com.

Las pegatinas de advertencia indican situaciones potencialmente peligrosas que, si no se evitan, pueden resultar en lesiones graves o muerte.

Lea con atención y asegúrese de entender las siguientes etiquetas de advertencia y precaución antes de utilizar la unidad.

Las pegatinas de precaución indican situaciones potencialmente peligrosas que, si no se evitan, pueden resultar en lesiones menores o moderadas. En esta unidad no se utilizaron pegatinas de precaución. No obstante, en este manual hay una serie de declaraciones de precaución.



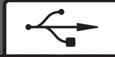
SE PUEDEN PRODUCIR LESIONES GRAVES SI NO SE CUMPLEN CON ESTAS PRECAUCIONES

DE-22764-3 B

ADVERTENCIA

¡ADVERTENCIA! Los sistemas de monitorización cardiaca pueden ser inexactos. Un ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si siente que se desvanece, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

1. Realícese un examen medico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.
2. Si siente que se desvanece, o se marea o experimenta dolor deje de hacer ejercicio inmediatamente, y consulte con su facultativo.
3. Obtenga instrucciones antes de usarla.
4. Lea y entienda el manual del propietario y todas las advertencias publicadas en la unidad entes de usarla.
5. Lea y entienda los procedimientos de parada de emergencia.
6. NO lleve puesto ropa suelta o que cuelgue mientras la usa.
7. mantenga todas las partes del cuerpo y otros elementos libres y alejados de las piezas móviles.
8. Coloque los pies sobre los dos escalones cuando arranque o detenga la cinta de andar.
9. Use los pasamanos de la cinta de andar como apoyo y para mantener el equilibrio.
10. Mantenga alejados a los niños (12 años o menos). Se debe supervisar a los adolescentes (13 años o más) y a los discapacitados.
1. NO use la unidad si pesa más de 400 libras. Éste es el peso máximo nominal para usuarios.
12. Informe de cualquier funcionamiento erróneo, daños o reparaciones al complejo.
13. Sustituya cualquier etiqueta de advertencia si presenta daños, desgaste o es ilegible.

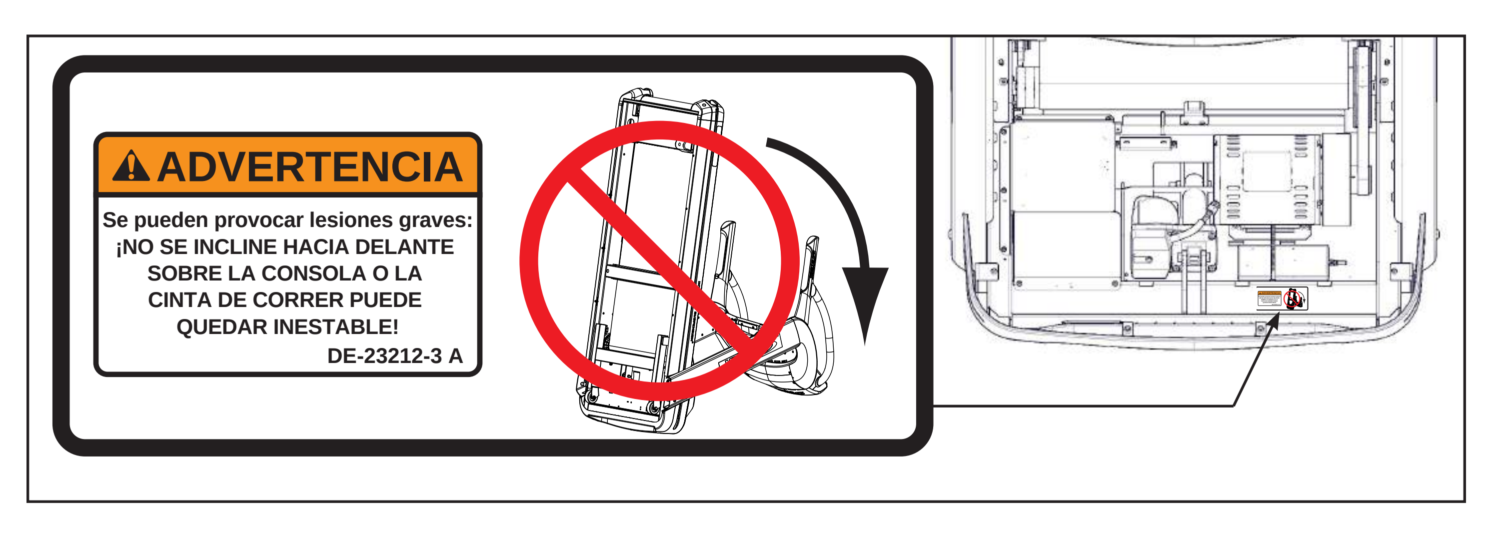


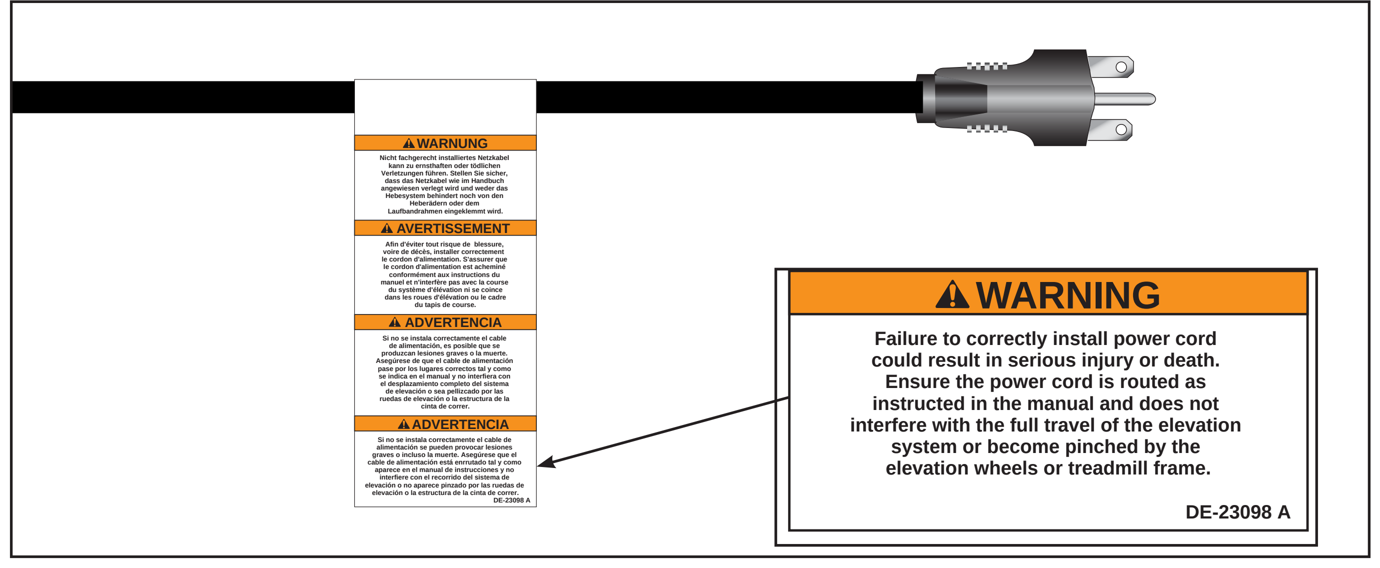
DE-22765-3 B



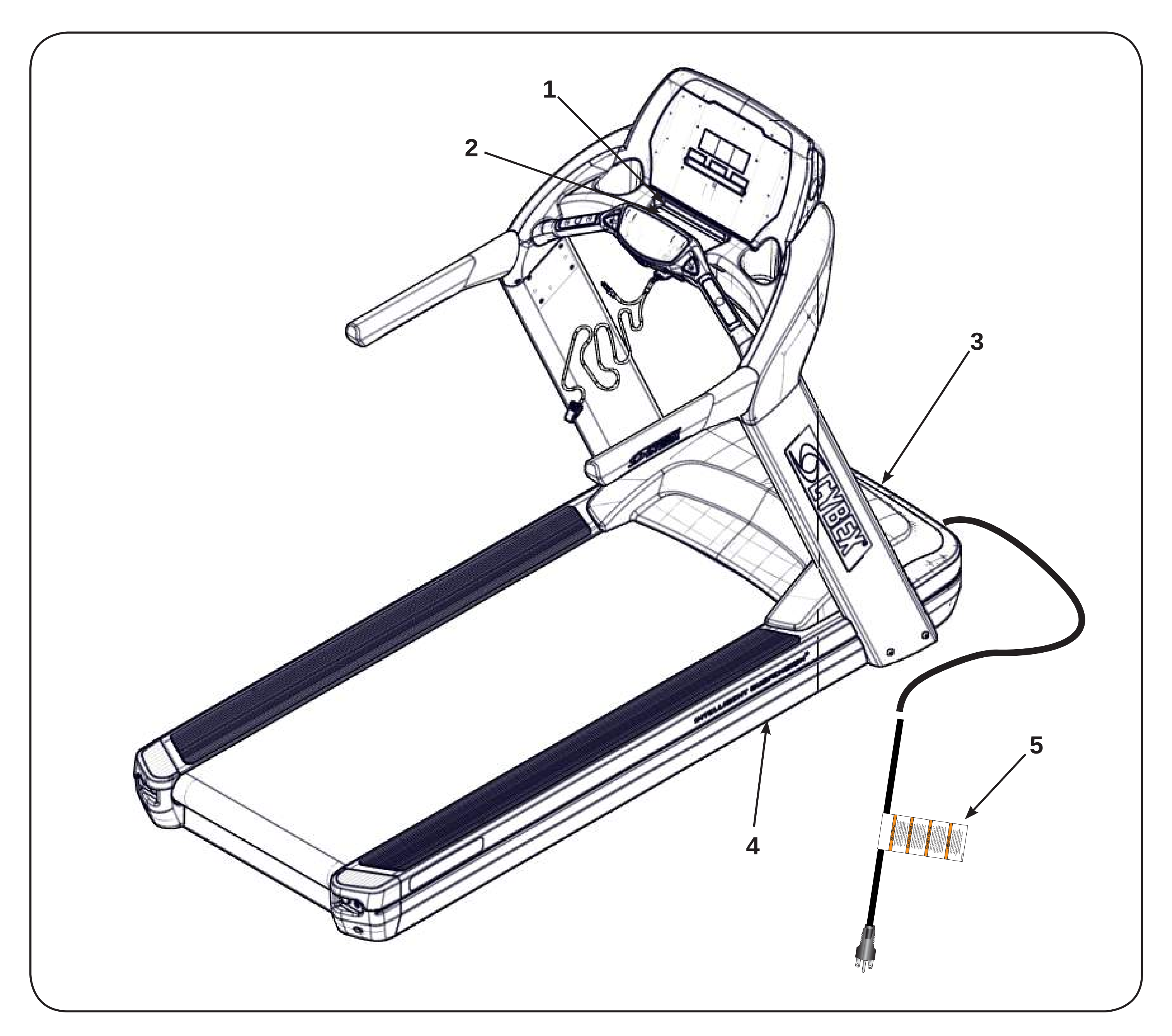
WARNING	AVERTISSEMENT	ADVERTENCIA	警告
DISCONNECT POWER BEFORE SERVICING	DÉBRANCHEZ L'ALIMENTATION AVANT DE FAIRE L'ENTRETIEN.	CORTE LA ENERGIA ELECTRICA ANTES DE REPARAR.	修理点検の前に 電源を 切って下さい。

WARNING	AVERTISSEMENT	WARNUNG	ADVERTENCIA	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	警告	VARNING	WAARSCHUWING	ADVARSEL
DISCONNECT POWER BEFORE SERVICING	DÉBRANCHEZ L'ALIMENTATION AVANT DE FAIRE L'ENTRETIEN.	VOR SERVICEAR-BEITEN NETZSTECKER ZIEHEN.	CORTE LA ENERGIA ELECTRICA ANTES DE REPARAR.	ОТКЛЮЧИТЕ ПИТАНИЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ОБСЛУЖИВАНИЮ.	修理点検の前に 電源を 切って下さい。	KOPPLA IFRÅN STRÖMMEN INNAN SERVICE UTFÖRS.	BIJ ONDERHOUD ALTIJD DE STROOMKABEL LOSKOPPELEN.	KOBL STRØMMEN FRA INDEN SERVICERING.


ADVERTENCIA
Se pueden provocar lesiones graves:
¡NO SE INCLINE HACIA DELANTE SOBRE LA CONSOLA O LA CINTA DE CORRER PUEDE QUEDAR INESTABLE!
DE-23212-3 A


WARNUNG
Nicht fachgerecht installiertes Netzkabel kann zu ernsthaften oder tödlichen Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass das Netzkabel wie im Handbuch angewiesen verlegt wird und weder das Hebesystem behindert noch von den Heberädern oder dem Laufbandrahmen eingeklemmt wird.
AVERTISSEMENT
Afin d'éviter tout risque de blessure, voire de décès, installer correctement le cordon d'alimentation. S'assurer que le cordon d'alimentation est acheminé conformément aux instructions du manuel et n'interfère pas avec la course du système d'élévation ni se coince dans les roues d'élévation ou le cadre du tapis de course.
ADVERTENCIA
Si no se instala correctamente el cable de alimentación, es posible que se produzcan lesiones graves o la muerte. Asegúrese de que el cable de alimentación pase por los lugares correctos tal y como se indica en el manual y no interfiera con el desplazamiento completo del sistema de elevación o sea pellizcado por las ruedas de elevación o la estructura de la cinta de correr.
ADVERTENCIA
Si no se instala correctamente el cable de alimentación se pueden provocar lesiones graves o incluso la muerte. Asegúrese que el cable de alimentación está enrrutado tal y como aparece en el manual de instrucciones y no interfiere con el recorrido del sistema de elevación o no aparece pinzado por las ruedas de elevación o la estructura de la cinta de correr.
DE-23098 A
WARNING
Failure to correctly install power cord could result in serious injury or death. Ensure the power cord is routed as instructed in the manual and does not interfere with the full travel of the elevation system or become pinched by the elevation wheels or treadmill frame.
DE-23098 A

Ubicación de la etiqueta

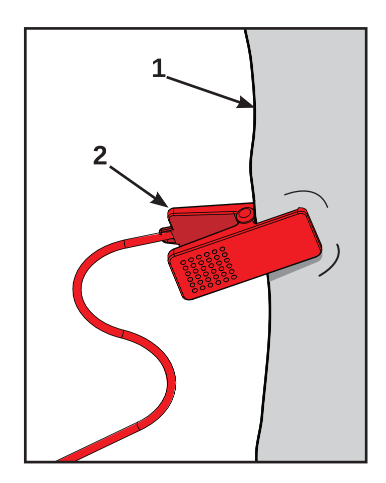


1	DE-22764-3	Pegatina, advertencia superior, consola
2	DE-22765-3	Pegatina, advertencia inferior, consola
3	DE-22910	Pegatina, Cubierta del motor, 115 VCA
3	DE-23079	Pegatina, Cubierta del motor, 230 VCA
4	DE-23212-4	Etiqueta, Advertencia, No inclinar
5	DE-23098	Pegatina, Cable de alimentación

Llave de parada de emergencia (e-stop)

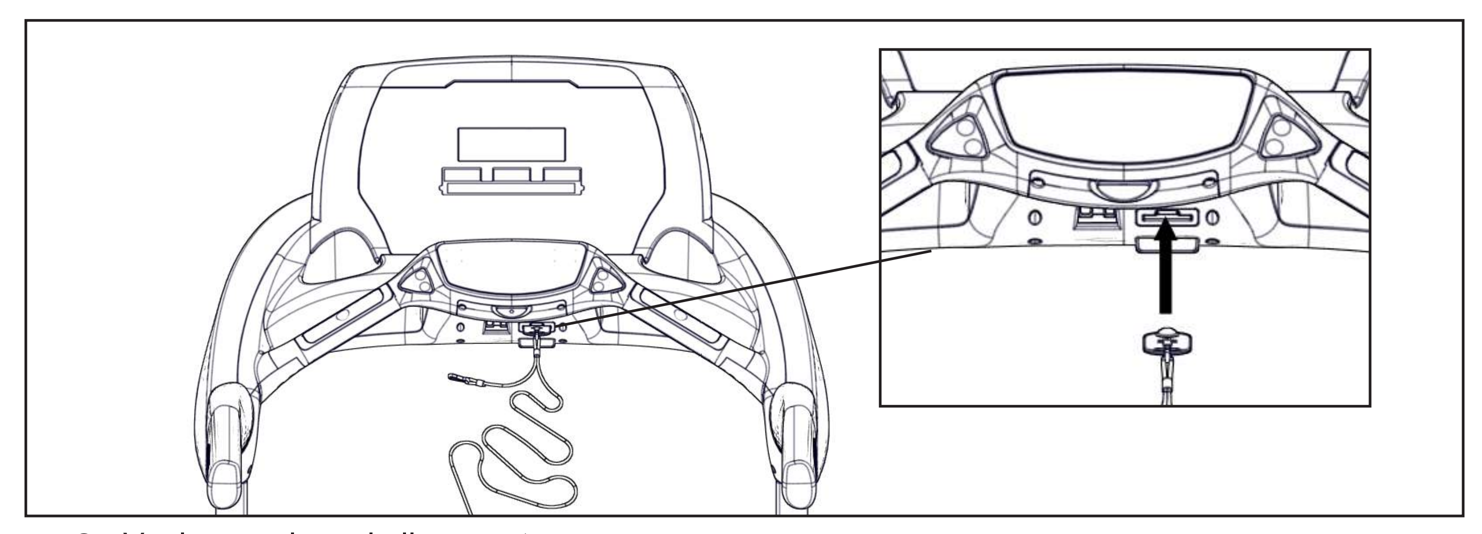
La llave e-stop funciona como una parada de emergencia. En una situación de emergencia, la llave e-stop se separa de la consola y la cinta de correr se detiene. Antes de utilizar la cinta de correr, enganche la llave e-stop tal como se describe a continuación.

1. Comprima el muelle y enganche la pinza e-stop a su ropa. Asegúrese que la pinza esté sujeta a suficiente ropa para que no se suelte en una situación de emergencia. Asegúrese que el cordón no tenga nudos y que tenga suficiente recorrido para que pueda ejercitarse cómodamente llevando la llave e-stop.



1	Ropa
2	Pinza

2. Sin caerse de la cinta de correr, retroceda cuidadosamente hasta que la llave e-stop salga de la consola. Si la pinza e-stop se suelta de la ropa la prueba ha fallado. Vuelva a enganchar la pinza e-stop a su ropa y repita este paso.



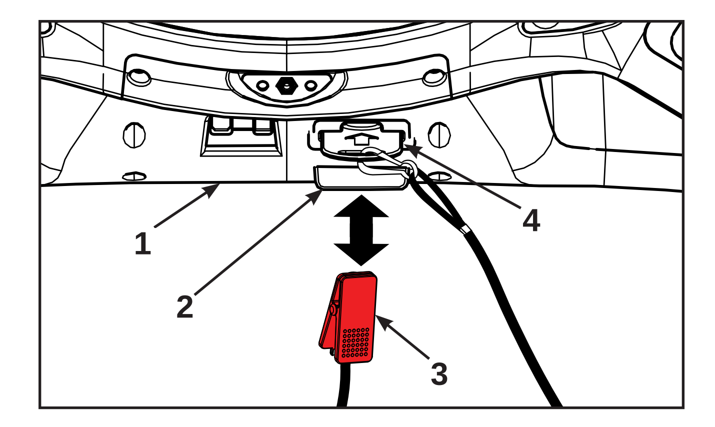
3. Vuelva a colocar la llave e-stop.

4. La cinta de correr ya está lista para ser utilizada. Asegúrese que la pinza e-stop esté siempre bien sujeta a su ropa mientras utilice la cinta de correr.

5. Después de utilizarla, quite la llave e-stop de la cinta de correr.

La llave e-stop se puede quitar para evitar el uso no autorizado. Para más información sobre la llave e-stop consulte la sección Detener la cinta de correr en el capítulo Utilización.

Cuando no la utilice guarde la pinza e-stop en la pestaña de almacenamiento situada en la cubierta inferior.



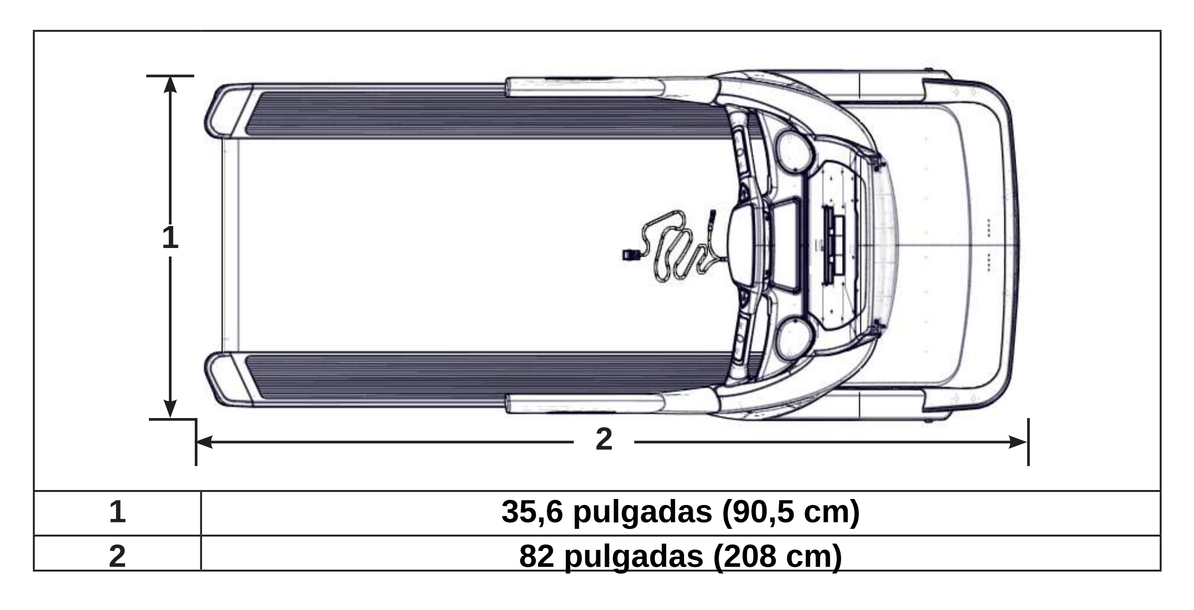
1	Cubierta inferior
2	Pestaña de almacenamiento
3	Pinza e-stop
4	E-Stop



Montaje

Especificaciones

Longitud montada	82 pulgadas (208,3 cm)
Ancho montado	35,6 pulgadas (90,5 cm)
Altura:	62,5 pulgadas (159 cm)
Peso del producto	400 lbs. (181 kg)
Peso de envío	440 lbs. (200 kg)
Rango de inclinación	Grado entre 0 y 15%.
Rango de velocidad	0,5 a 12,4 mph (0,8 a 20 km/h) en incrementos de 0,1 mph o 0,1 km/h.
Entrenamientos	Inicio rápido y nueve entrenamientos con objetivos orientados al usuario (Tiempo, Distancia o Calorías). Otros programas incluidos: Control de ritmo cardiaco. Protocolo Gerkin y prueba de forma física de una milla.
Características de la consola	Consola superior: LED o monitor E3 View. Muestra - BPM, calorías, Cal/H, distancia, MET, paso, tiempo, y peso. Consola inferior: Dos pantallas numéricas para la inclinación y velocidad. Bandejas y soporte para botellas.
Características para ritmo cardíaco	Receptor inalámbrico del pulso integrado (el transmisor no está incluido) y monitorización del pulso por contacto.
Colores de la estructura	Estándar: textura blanca, textura negra, dorado metalizado, negro cromado, platino brillante. Personalizado: no hay límite de los colores disponibles.
Peso máximo del usuario	400 lbs. (181 kg).
Potencia	115 VCA 50/60 Hz. o 208/320 VCA 50/60 Hz.
Opciones	Monitor E3 View, receptor de audio inalámbrico, compatibilidad con iPod/ iPhone.



1	**35,6 pulgadas (90,5 cm)**
2	**82 pulgadas (208 cm)**

Elección y preparación de la ubicación

Antes de montar la unidad, compruebe que la ubicación elegida cumple con los siguientes criterios:

- La zona está bien iluminada y ventilada.
- La superficie presenta buenas condiciones estructurales y está bien nivelada.
- Área libre para acceder a la unidad y para bajar en caso de emergencia. El espacio mínimo es de 0,5 metros (20 pulgadas) en los laterales de la unidad y de 2 metros (78 pulgadas) detrás de la unidad.
- Las unidades adyacentes pueden compartir la zona libre.

El propietario de la instalación/propietario del equipo es el responsable de asegurarse de que alrededor de cada máquina haya el espacio adecuado para poder utilizar y pasar por la máquina de forma segura.

En cumplimiento con la ADA (Ley de Discapacidad Americana), debe haber un espacio libre en el suelo de al menos 0,76 metros por 1,21 metros y debe estar provisto de una ruta accesible para al menos uno de cada tipo de equipo de ejercicios. Si el espacio libre se encuentra cerrado por tres lados (por ejemplo, por las paredes o por el mismo equipo), el espacio libre debe ser de 0,91 a 1,21 metros.

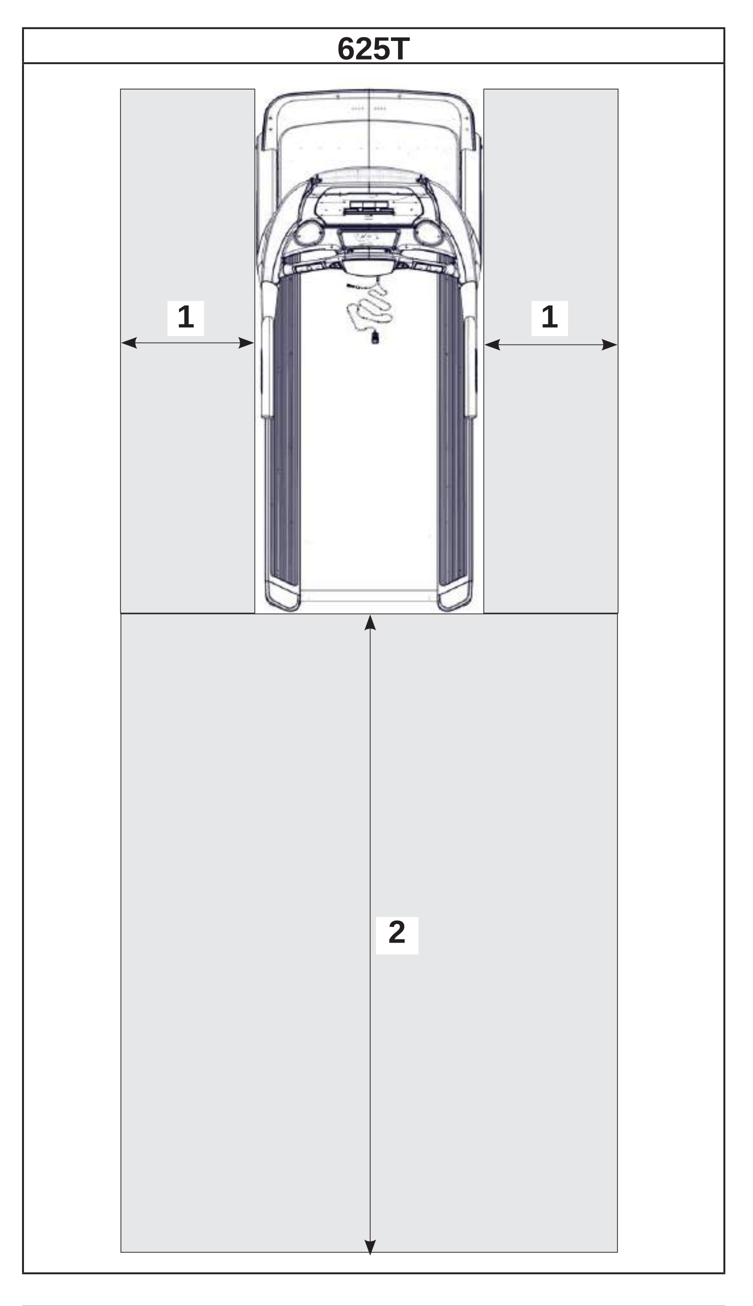
Todas las otras máquinas deben disponer de un espacio de suelo libre de 0,60 metros para todos los puntos de acceso de la máquina.

Las dimensiones que se mencionan en las instrucciones de montaje de este manual incluyen las dimensiones (en uso) de espacio ocupado máximo.

- La zona no debe encontrarse cerca de lugares con una humedad alta, como una sala de vapor, sauna, piscina cubierta o en el exterior. La unidad está diseñada para funcionar normalmente en un entorno con una humedad relativa del 30% al 75%.

La exposición a una gran cantidad de vapor de agua, cloro y/o bromo podría afectar de manera adversa a los componentes electrónicos, así como a las demás piezas de la unidad.

- La zona debe mantener una temperatura ambiente de 10º C (50º F) a 40º C (104º F) grados.



	Área libre
1	19.7”, 0.5m
2	78.7”, 2.0m

Requisitos de alimentación eléctrica

Los requisitos de alimentación eléctrica de esta cinta de correr es un circuito exclusivo, conectado a tierra y adecuado para uno de los siguientes:

- 100 VCA, 50/60 Hz, 20A
- 115 VCA, 50/60 Hz, 20A
- 208 VCA, 60 Hz, 15A
- 220 VCA, 60 Hz, 15A
- 230 VCA, 50 Hz, 13A Reino Unido

Póngase en contacto con un electricista cualificado para asegurarse que el suministro eléctrico cumple con los códigos de construcción locales.



Peligro de descarga eléctrica y electrocución.
- *Conecte la unidad a una toma de corriente conectada a tierra.*
- *No utilice un adaptador de tensión ni un cable de extensión.*

Montaje de 625T

Las palabras "derecha" e "izquierda" indican la orientación del usuario.

Lea y entienda completamente las instrucciones antes de empezar a montar la unidad.

Compruebe que sea el paquete correcto

1. Lea la etiqueta de la caja para verificar que el número de modelo y la tensión se ajusta a lo pedido.
2. Levante y retire la funda de cartón que rodea la unidad.
3. Verifique que el color de la pintura se ajusta a lo pedido.

Verifique la tensión correcta leyendo la pegatina de tensión que está cerca de la toma de corriente.

Herramientas necesarias

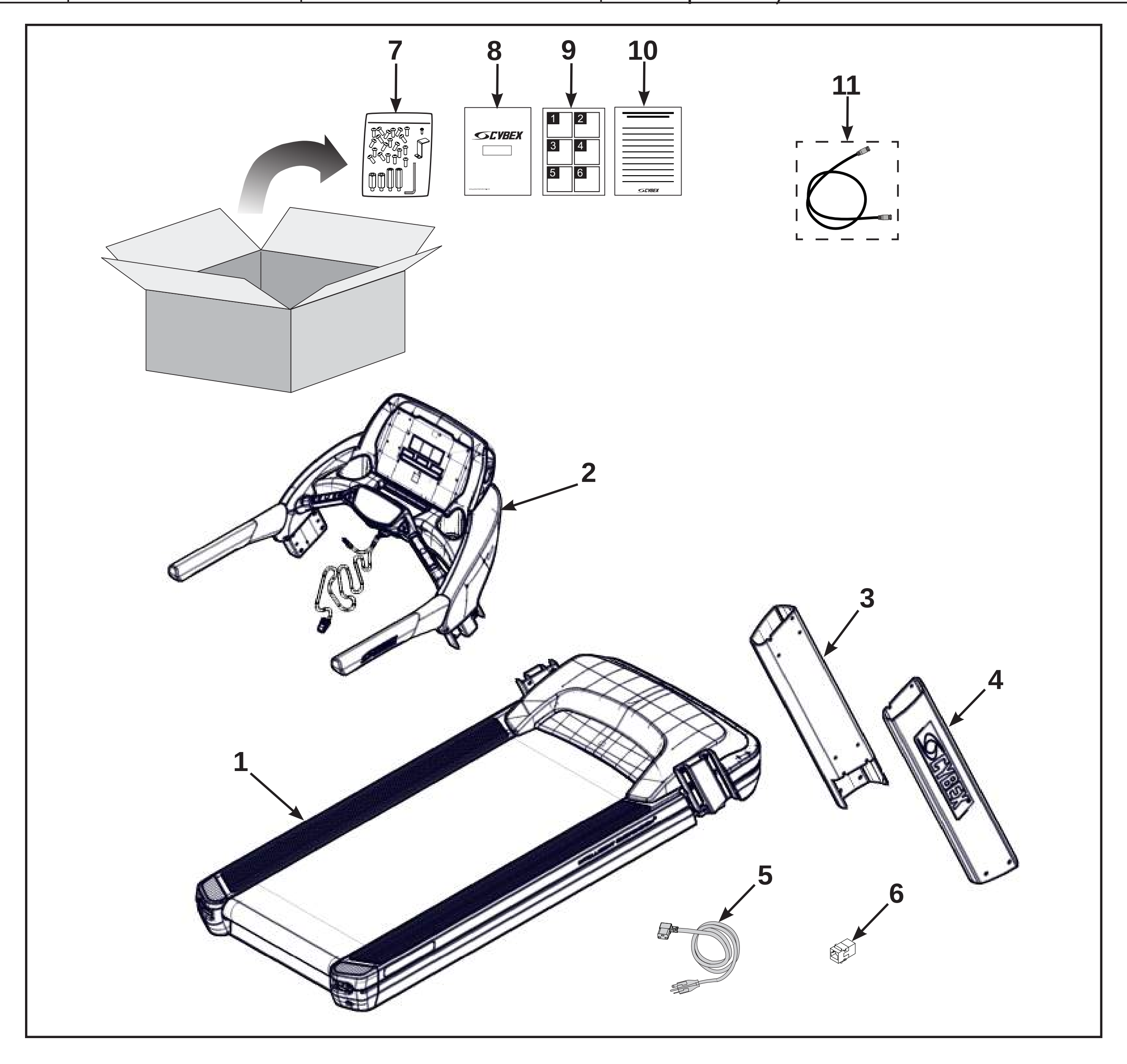
- Destornillador Phillips
- Extensión de la toma propulsora larga de 3/8"
- Llave de boca de 3/4"
- Llave Allen de 7/32" (incluida)
- Llave de boca de 9/16”
- Llave de boca de 14 mm

Dos personas deberán realizar este procedimiento. El propietario de la instalación/propietario del equipo es el responsable de asegurarse de que alrededor de cada máquina haya el espacio adecuado para poder utilizar y pasar por la máquina de forma segura.

Desempaquete y compruebe el contenido de las cajas.

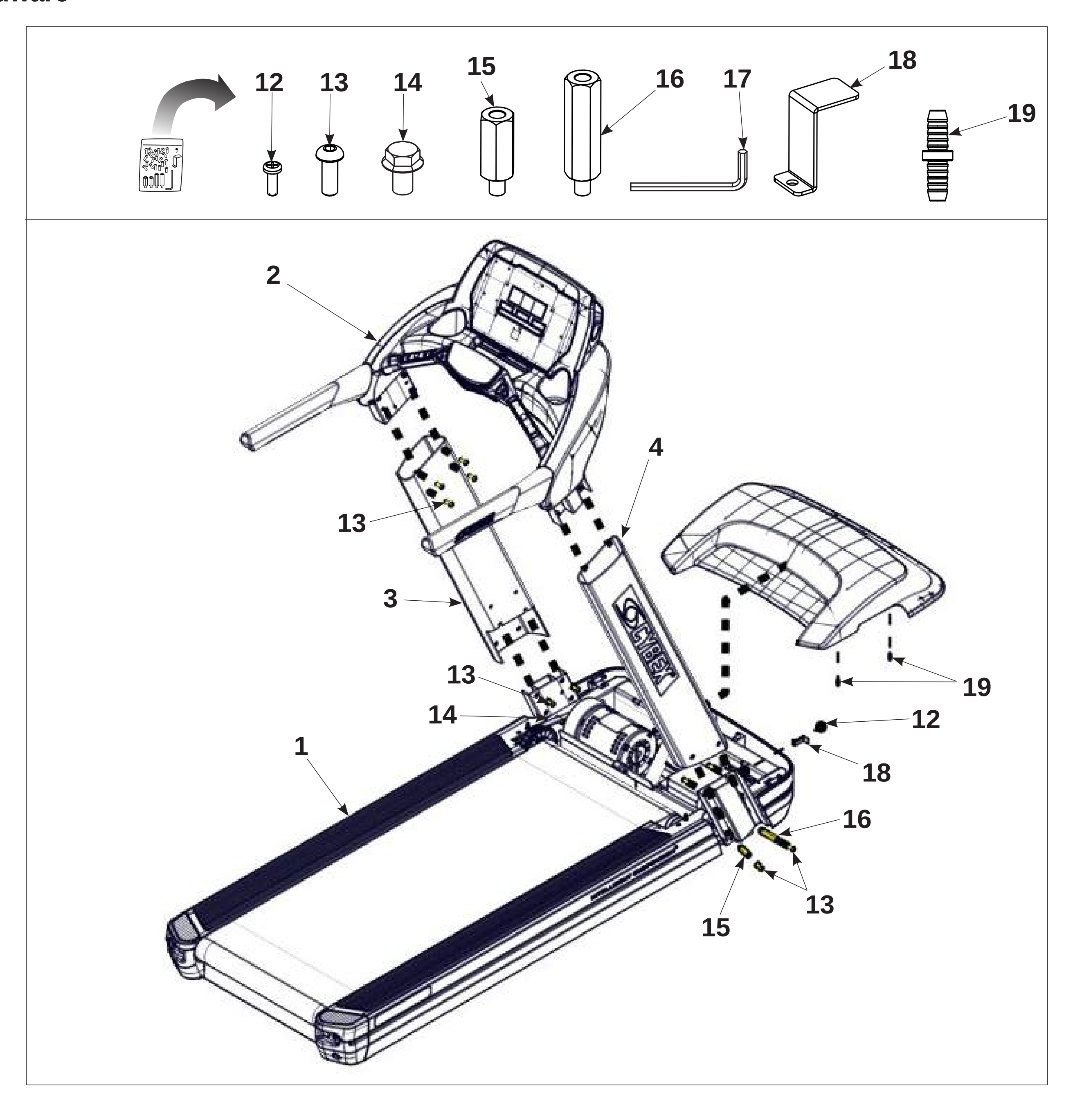
Vea el listado de contenido y diagrama de abajo para el contenido de la caja. En caso de que falte alguna pieza, consulte ***Atención al cliente*** para obtener la información de contacto.

Artículo	Cantidad	Número de pieza	Descripción
1	1	Varía	Montaje de la base
2	1	Varía	Montaje de la consola
3	1	FM-22900	Montante vertical, izquierdo
4	1	FM-22901	Montante vertical, derecho
5	1	Varía	Cable de alimentación
6	1	CN-22747	Acoplador CSAFE (opcional)
7	1	AX-23019	Paquete de hardware
8	1	LT-23221-3	Manual del usuario
9	1	LT-23229	Cartel de montaje
10	1	LT-23226-3	Hoja de garantía
11	1	AW-23836	Cable, 6 pies (1,82 m), coaxial (monitor E3 View opcional)



Artículo	Cantidad	Número de pieza	Descripción
12	1	HS-21672	Tornillo, nº8-32 x 1/2”
13	16	HS-22651	Perno, 3/8-16 .75”, BHCS, ZN
14	4	HS-16929	Perno, Whiz Lock (con reborde), 3/8-16 x 0,625”, HXHD
15	2	AX-22778	Distanciador, M-F, 3/8-16” Cordón, corto
16	2	AX-22779	Distanciador, M-F, 3/8-16” Cordón, largo
17	1	HX-00440	Llave Allen, 7/32"
18	1	FS-23071	Soporte, Cable de alimentación
19	4	HX-21519	Conector, plástico

Hardware





Equipo pesado.

- *La unidad la deben montar, levantar o mover al menos dos personas.*
- *Utilice métodos de levantamiento seguros.*

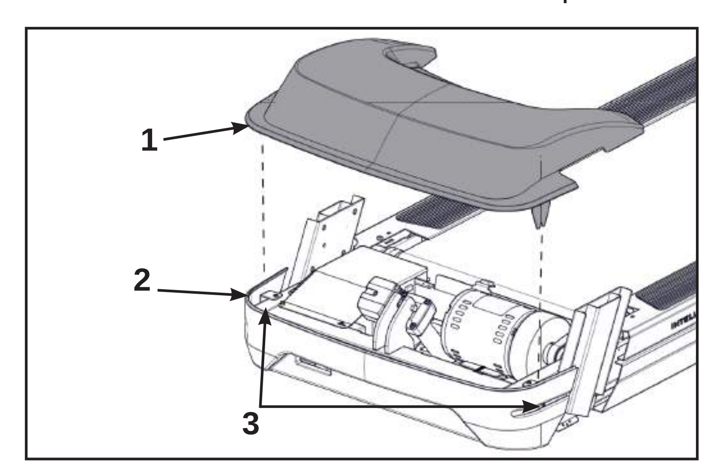
Levante y mueva la unidad.

Antes de empezar a montar tenga en cuenta el ancho de las puertas en la instalación. La base tiene un ancho de 32,5" (83 cm). Con los montantes verticales instalados tiene un ancho de 35,6" (90,5 cm).

Al menos dos personas deberían levantar y mover la cinta de correr hasta la ubicación nivelada donde piensa colocarla. Utilice métodos de levantamiento correctos.

Retire la protección.

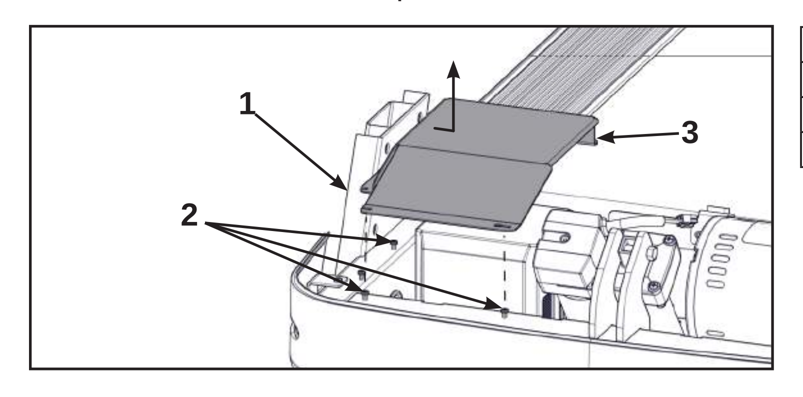
1. Afloje pero no quite los dos tornillos de la cubierta frontal que sujetan la cubierta del motor utilizando un destornillador Phillips.



	Artículo	Descripción
1		Cubierta del motor
2		Cubierta frontal
3		Tornillos (2)

2. Retire la cubierta del motor levantándola verticalmente.

3. Afloje pero no retire los siete tornillos que sujetan la protección a la base utilizando un destornillador Phillips.



	Artículo	Descripción
1		Base
2		Tornillos (7)
3		Protección

4. Retire la protección deslizándola de manera lateral y, a continuación, de manera vertical para sacarla de la base.

Instale el cable de alimentación.

Decida si va a conectar el cable de alimentación en una toma de corriente cerca de la parte delantera de la cinta de correr o de su parte trasera. Siga el correspondiente procedimiento de enrrutamiento que aparece abajo. En este momento no enchufe el cable de alimentación en la toma.



Peligro de descarga eléctrica y electrocución.

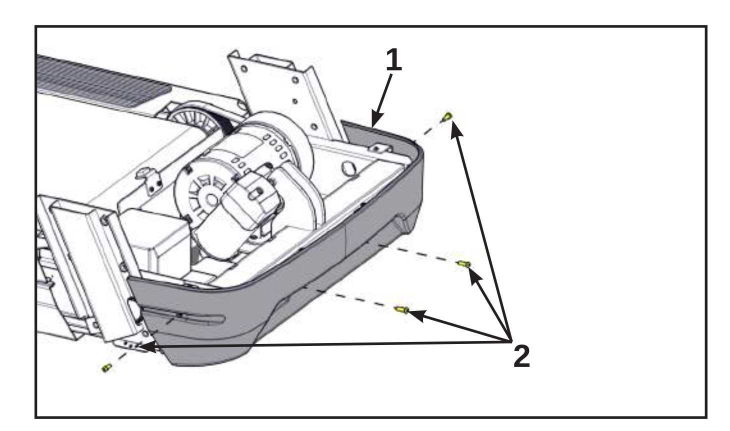
- *Tienda el cable eléctrico de tal manera que no se dañe.*
- *No permita que nada pellizque el cable o que éste interfiera con el movimiento de la cinta de correr.*

Enrrutamiento frontal: Salte al procedimiento de *Instalación de la parte* delantera.

Enrrutamiento posterior:

Retire la cubierta de acceso frontal.

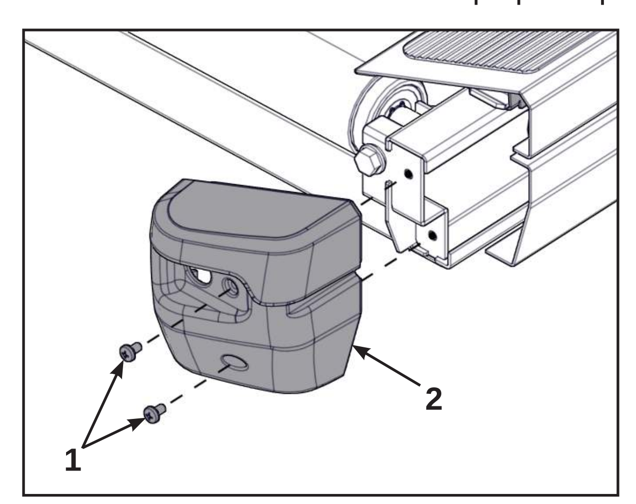
1. Utilice un destornillador Phillips para retirar los cuatro tornillos que sujetan la cubierta delantera a la base.



	Artículo	Descripción
1		Cubierta frontal
2		Tornillos (4)

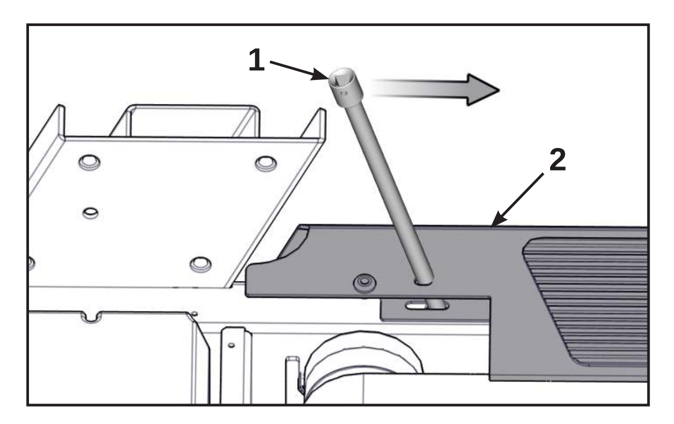
2. Retire la cubierta de acceso frontal.

3. Utilice un destornillador Phillips para quitar los dos tornillos que sujetan el cabezal derecho.



	Artículo	Descripción
1		Tornillos (2)
2		Cabezal derecho

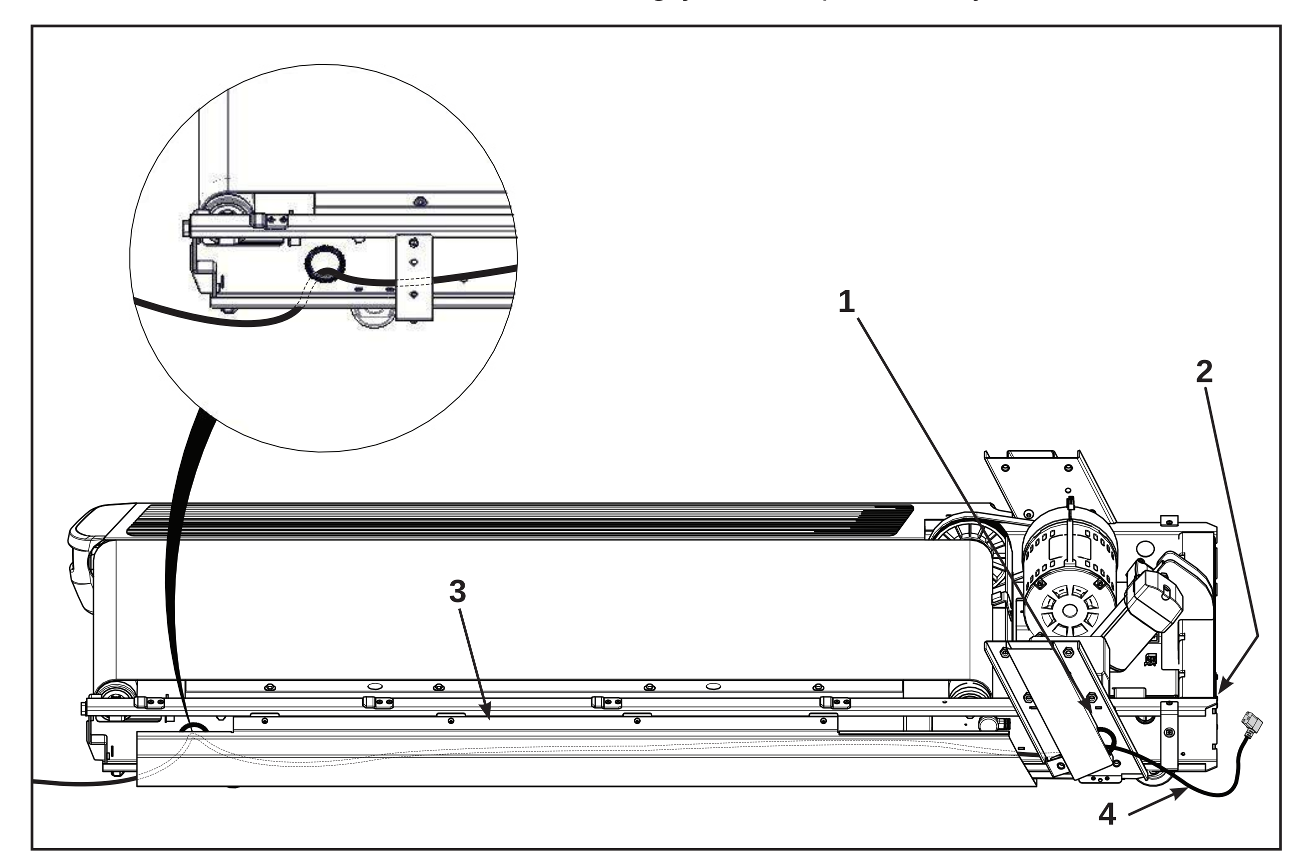
4. Retire el paso superior derecho insertando una extensión de la llave de tubo de 3/8" en el paso superior derecho y haga palanca hacia atrás.



	Artículo	Descripción
1		Extensión de la llave de tubo de 3/8"
2		Paso superior derecho

5. Retire el paso superior derecho.

6. Enrrute el cable de alimentación a través del agujero del soporte recto y detrás de la cubierta inferior.

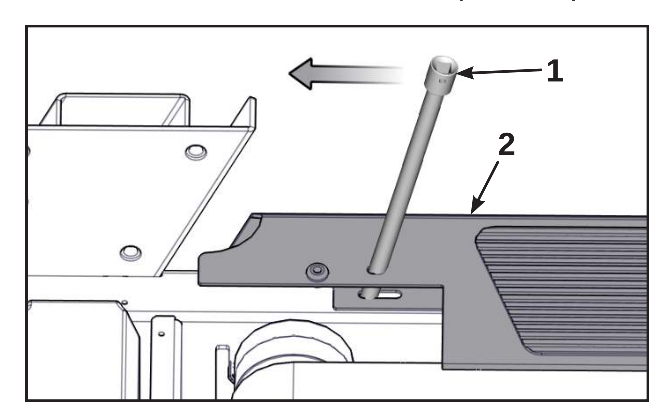


	Artículo	Descripción
1		Agujero en el soporte recto
2		Entrada del cable de alimentación
3		Cubierta inferior
4		Cable de alimentación

7. Ajuste la longitud del cable de alimentación introduciéndolo por la estructura para permitir que éste se conecte a la entrada del cable de alimentación. En este momento no conecte el cable de alimentación.

8. Ajuste la longitud del cable de alimentación saliendo por la parte superior de la estructura. Guarde el sobrante del cable de alimentación detrás de la cubierta posterior.

9. Instale el paso superior derecho colocándolo en posición e insertando una extensión de la llave de tubo de 3/8" en el paso superior derecho.



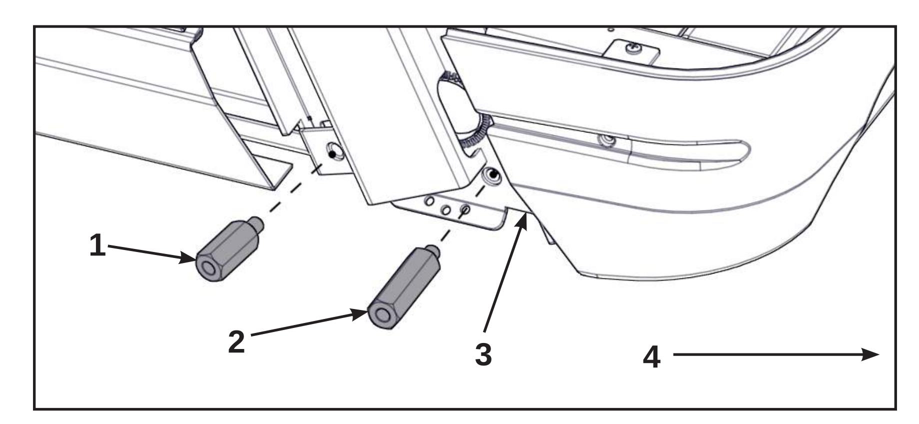
	Artículo	Descripción
1		Extensión de la llave de tubo de 3/8"
2		Paso superior derecho

10. Haga palanca hacia adelante con la llave de tubo de 3/8" para asegurar el paso superior derecho.

11. Usando un destornillador Phillips, instale los dos tronillos que aseguran la tapa del extremo derecho.

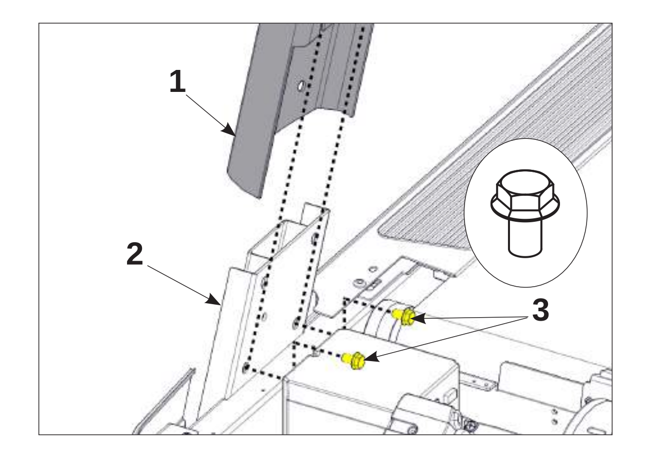
Instale los montantes verticales

1. Instale los distanciadores corto y largo en el costado derecho de la base utilizando una llave de boca de 3/4".



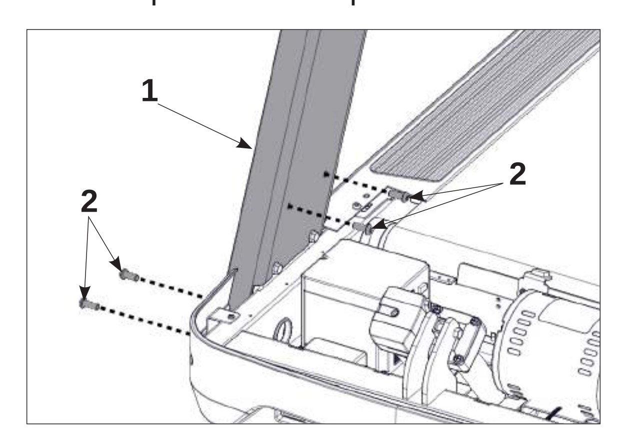
	Artículo	Descripción
1	15	Distanciador, corto
2	16	Distanciador, largo
3		Base
4		Parte frontal de la unidad

2. Enrosque los dos pernos en la base a mano. No enrosque completamente los pernos en la base.



	Artículo	Descripción
1	4	Montante vertical (se muestra el derecho)
2		Base
3	14	Perno, Whiz Lock (con reborde) (2)

3. Coloque el montante vertical derecho sobre la base y los pernos instalados en el paso anterior.
4. Enrosque los cuatro pernos en el montante vertical derecho a mano.



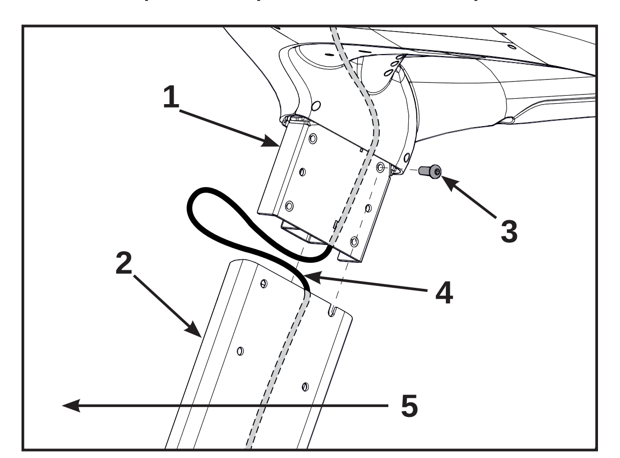
	Artículo	Descripción
1	4	Montante vertical (se muestra el derecho)
2	13	Perno (4)

5. Repita los pasos del 1 al 4 con el montante vertical izquierdo.

Instale la consola en los montantes verticales.

Si la unidad incluye cables A/V o CSAFE opcionales, siga el procedimiento del cable.

1. Enrosque a mano un perno en el agujero superior trasero en cada lado de la consola. No enrosque completamente los pernos en la consola.

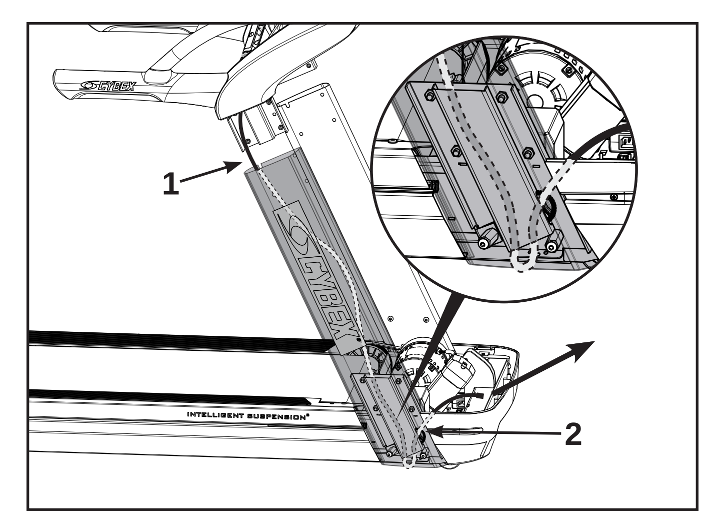


	Artículo	Descripción
1	2	Consola
2	4	Montante vertical (se muestra el derecho)
3	13	Perno
4		Cable
5		Parte frontal de la unidad

Vigile que nada pellizque o dañe el cable cuando instale la consola.

Se necesitan dos personas para los próximos dos pasos.

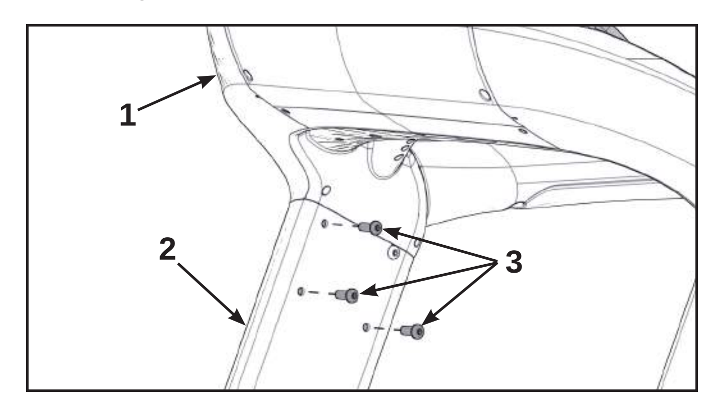
2. Vaya metiendo el cable en la parte superior del montante vertical hasta que éste salga por el agujero en la base del montante.



	Artículo	Descripción
1		Meta el cable aquí
2		Agujero

3. Posicione la consola sobre los pernos que se instalaron en el paso 1 en los montantes verticales derecho e izquierdo.

4. Enrosque los seis pernos en los agujeros restantes de los montantes verticales derecho e izquierdo.



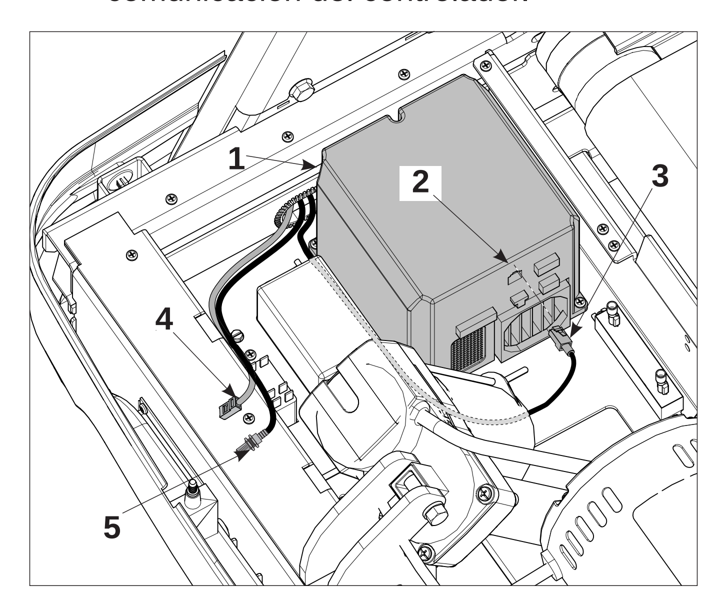
	Artículo	Descripción
1	2	Consola
2	4	Montante vertical (se muestra el derecho)
3	13	Perno

5. Apriete todos los pernos usando una llave Allen 7/32” y una llave de boca de 9/16”.

Conecte el cable de la pantalla

El cable de la pantalla y el cable CSAFE tienen los mismos conectores. El cable de la pantalla es negro, el cable CSAFE es rojo.

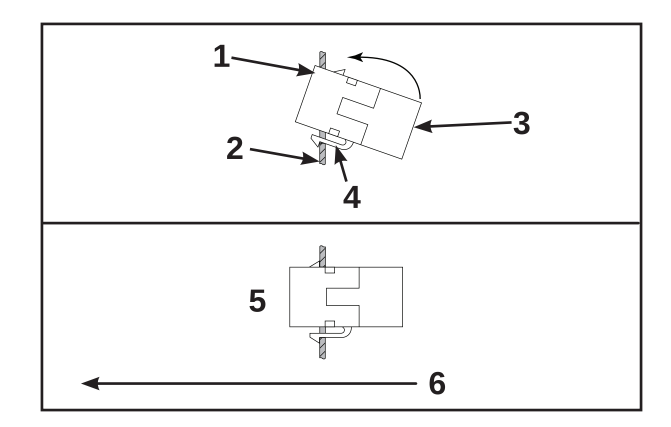
1. Tienda los cable debajo de todos los demás cables y hacia la placa base.
2. Conecte el cable de la pantalla, situado en el fondo del montante vertical, en el puerto de comunicación del controlador.



	Artículo	Descripción
1		Controlador
2		Puerto de comunicación
3		Cable de la pantalla, negro
4		Cable CSAFE, rojo (opcional)
5		Cable coaxial (opcional)

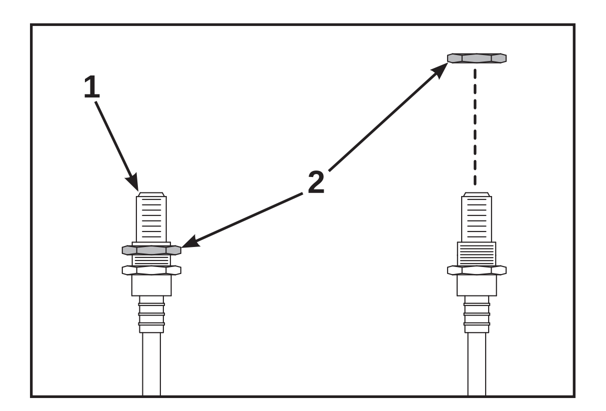
Instale los cables A/V o CSAFE opcionales

1. Inserte el acoplador CSAFE en la placa de montaje enganchando la pestaña inferior en la placa de montaje y encajando la pestaña superior.



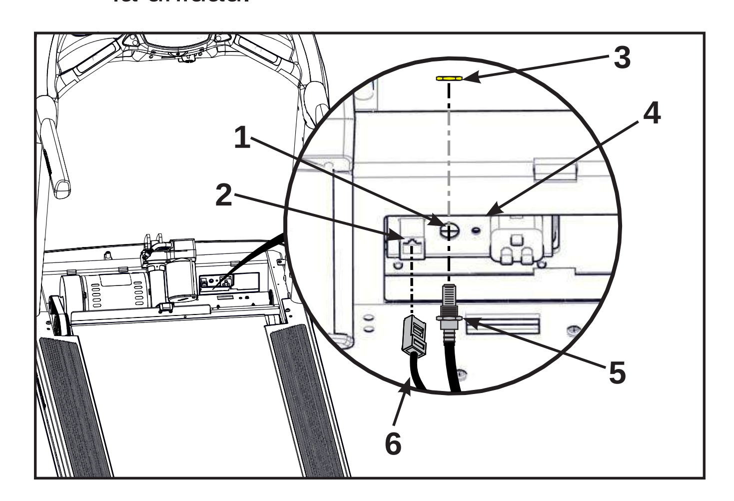
	Artículo	Descripción
1		Pestaña superior
2		Placa de montaje
3	6	Acoplador CSAFE
4		Pestaña inferior
5		Instalado
6		Parte frontal de la unidad

2. Desenrosque la tuerca en el extremo del cable A/V.



	Artículo	Descripción
1		Cable A/V
2		Tuerca

3. Inserte el cable A/V en el agujero en forma de "D" en la placa de montaje en la parte frontal de la unidad.



	Artículo	Descripción
1		Agujero del cable A/V
2	6	Acoplador CSAFE
3		Tuerca
4		Placa de montaje
5		Cable A/V
6		Cable CSAFE, rojo

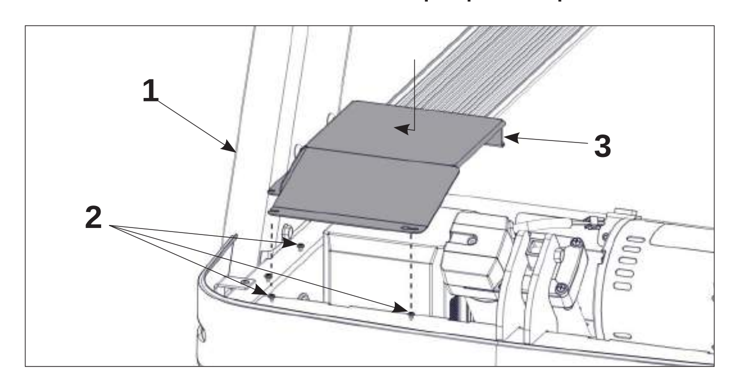
4. Enrosque a mano la tuerca, que quitó en el paso 2, en el cable A/V.

5. Instale el cable A/V en la placa de montaje en la parte frontal de la unidad utilizando una llave de boca de 14 mm.

6. Conecte el cable CSAFE en el acoplador CSAFE en la parte frontal de la unidad.

Instale la protección.

Utilice un destornillador Phillips para apretar los siete tornillos que sujetan la protección a la base.

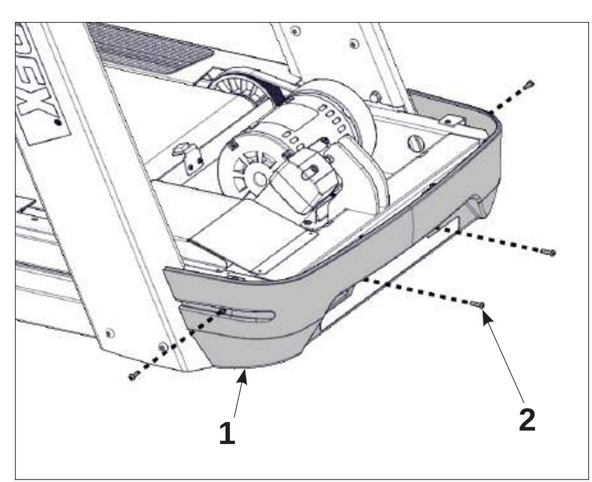


	Artículo	Descripción
1		Base
2		Tornillos (7)
3		Protección

Instale la cubierta frontal.

Realice este paso si ha retirado la cubierta frontal. En caso contrario, salte al siguiente paso.

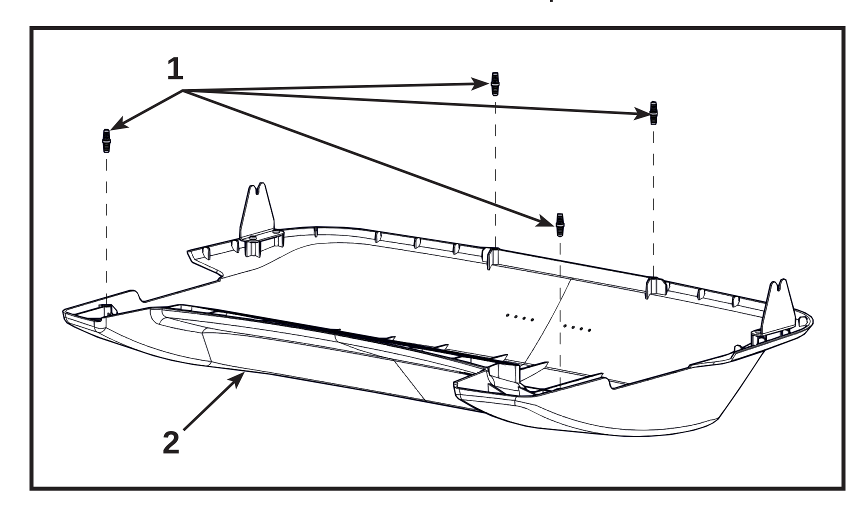
Utilice un destornillador Phillips para instalar los cuatro tornillos que sujetan la cubierta delantera a la base pero no los apriete totalmente. .



	Artículo	Descripción
1		Cubierta frontal
2		Tornillos (4)

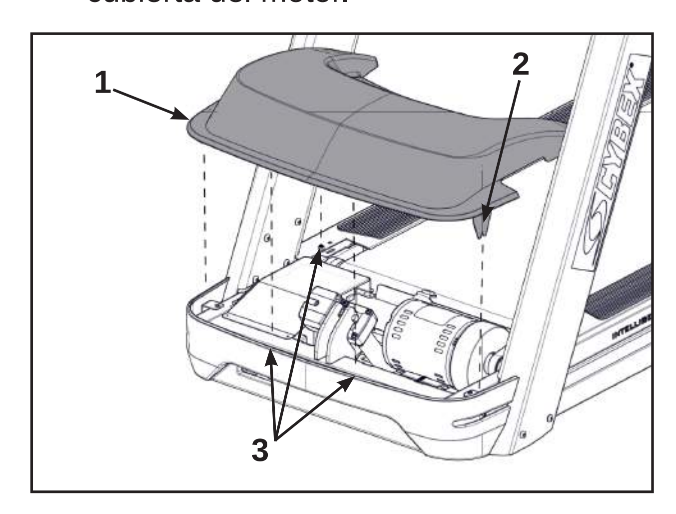
Instale la cubierta del motor

1. Coloque la cubierta del motor sobre la moqueta u otra superficie suave. No raye la parte superior de la cubierta.
2. Inserte los cuatro conectores plásticos en la cubierta del motor.



	Artículo	Descripción
1	19	Conectores plásticos (4)
2		Cubierta del motor

3. Coloque la cubierta del motor en posición vertical alineando las dos pestañas y los cuatro conectores plásticos. Se montan dos conectores plásticos en la cubierta frontal y dos en la cubierta del motor.



	Artículo	Descripción
1		Cubierta del motor
2		Pestañas (2)
3	19	Conectores plásticos

Si la parte superior de la cubierta del motor no encaja correctamente, afloje los tornillos laterales en la cubierta frontal según se necesite.

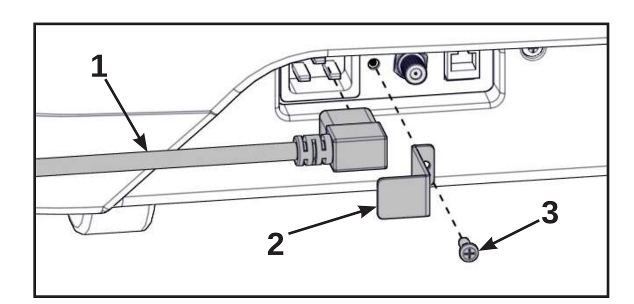
4. Usando un destornillador Phillips, termine de apretar los cuatro tornillos de la cubierta frontal. Asegúrese que los tornillos sujetan las pestañas de la cubierta del motor.

Instale el cable de alimentación.



Peligro de descarga eléctrica y electrocución.
- *Tienda el cable eléctrico de tal manera que no se dañe.*
- *No permita que nada pellizque el cable o que éste interfiera con el movimiento de la cinta de correr.*

1. Conecte el cable de alimentación en la base de la unidad.



	Artículo	Descripción
1	5	Cable de alimentación
2	18	Soporte
3	12	Tornillo

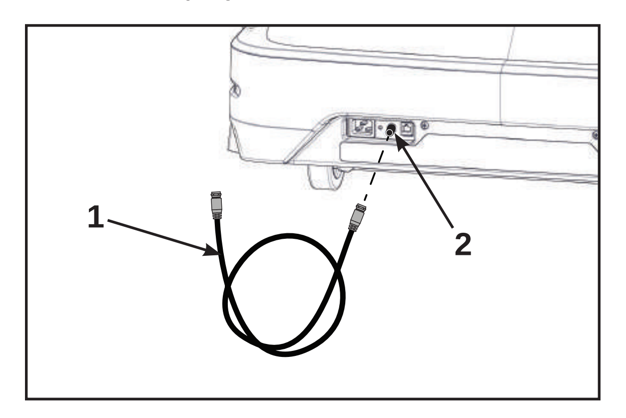
2. Utilice un destornillador Phillips para ajustar el cable de alimentación con el soporte y tornillo de montaje.

Nivele la cinta de correr.

Compruebe que la cinta de correr está en una superficie nivelada.

Instale el cable coaxial (Monitor E3 View opción)

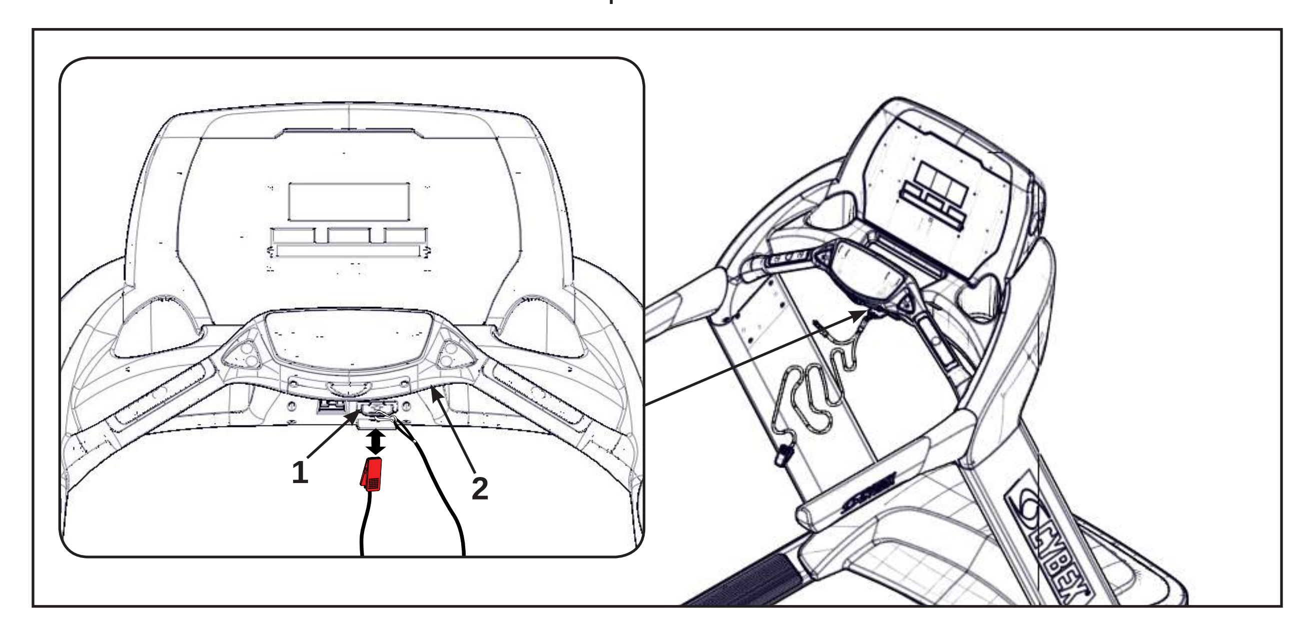
Instale el cable coaxial de 6 pies en el conector del cable coaxial en la base de la unidad. No lo instale si el complejo ofrece un cable coaxial a la base de la unidad.



	Artículo	Descripción
1	11	Cable coaxial de 6 pis (1,82 m)
2		Conector de cable coaxial

Instale la llave de parada de emergencia.

Compruebe que la llave de parada de emergencia se encuentra en la parte inferior de la consola. La cinta de correr no funcionará si la llave no está puesta.



	Artículo	Descripción
1		Tecla de parada de emergencia
2		Pasamanos de la consola

Cuando no la utilice guarde la pinza e-stop en la pestaña de almacenamiento situada en el pasamanos de la consola.

Realice una inspección visual de la cinta de correr.

Examine la unidad para asegurarse de que se ha montado completa y correctamente.

Configuración

Las siguientes instrucciones le ayudarán a configurar la unidad.



Peligro de caídas.
Al encender la unidad.
- *Póngase en los dos escalones superiores.*
- *No se pare en la cinta.*

Cybex recomienda que la cinta de correr esté desconectada o el interruptor de encendido on/off (I/O) esté en off (apagado) (O) cuando no esté en uso.

1. Sin que haya nadie sobre la cinta de correr, enchufe el cable de alimentación en una toma de corriente de un circuito dedicado y conectado a tierra tal como se describió en los Requisitos eléctricos en este capítulo.

Asegúrese que nada pellizque el cable de alimentación debajo de la parte frontal de la cinta de correr.

2. Localice el interruptor de encendido on/off (I/O) debajo del extremo frontal de la cinta de correr. Póngalo en posición (I).
3. El panel de control se iluminará.

Confirmación de la fecha y hora

La primera vez que se enciende la unidad, ésta solicitará al usuario que confirme la fecha y hora actuales. Inicio rápido, Entrenamientos, Configuración o Parada, nos saltaremos este requisito pero aparecerá cada vez que la unidad se encienta hasta que se ajuste correctamente la fecha y la hora.

1. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** Enter para empezar a modificar la hora, empiece con las horas (HH), luego con los minutos (MM) y finalmente AM/PM/24.
2. Presione las teclas **UP (ARRIBA)** o **DOWN (ABAJO)** para seleccionar la hora.
3. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** Enter para aceptar y empezar a modificar los minutos.
4. Presione las teclas **UP (ARRIBA)** o **DOWN (ABAJO)** para seleccionar los minutos.
5. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** Enter para aceptar y empezar a modificar los ajustes AM/PM/24 horas.
6. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** Enter para aceptar la hora.

Siga este procedimiento para la fecha.

7. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** cuando haya terminado de ajustar el día. Ahora le aparecerá la pantalla de inicio.

Se ha completado la confirmación de la fecha y hora.

Opciones de configuración

Entrar en la pantalla de apertura.

1. Mientras se encuentra en modo dormido, pulse cualquier tecla para acceder a la pantalla de apertura.
2. Entrar en el modo configuración.

Mantenga pulsadas las teclas **Scan/Hold (Buscar/Mantener)** o **Display option (Opción de Visualización)** y **UP (ARRIBA)** durante 3 segundos.

3. Navegue por el menú de configuración con las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** .
4. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** para introducir los valores de configuración. Vuelva a presionar para guardar los cambios y avanzar en el menú.

Las opciones de configuración son:

Tiempo	Fije el formato de hora en la pantalla. 12Hr A, 12Hr P o 24Hr (12 Horas AM, 12 Horas PM o 24 Horas), Hora (HH:MM), y AM o PM (A/P).
Fecha	El formato de fecha es [YYYY] [MM] [DD]. Y - Año, M - Mes y D - Día.
Unidades de peso	LBS - Libras, KG - Kilogramos o Piedras - Piedras
Unidades de distancia	MI - Millas o KM - Kilómetros
Frecuencia de línea	60 - 60Hz (Por defecto) o 50 - 50Hz.
Pausa	Establezca la duración de la pausa. OFF (Predeterminado), 1:00, 5:00 o 10:00 minutos.
Duración predeterminada	Establezca la duración predeterminada del entrenamiento. 10, 20, 30 (Por defecto), 60, o 90 minutos.
Duración máxima	Establezca la duración máxima del entrenamiento. OFF (Ilimitado), 20, 30, 40, 50, 60 (Predeterminado), 90 o 120 minutos.
Velocidad máxima	Fije la velocidad máxima. Millas - 1 a 12,4 en incrementos de una MPH. Kilómetros - 1-10, 12, 16 o incrementos de 20 KPH. La velocidad máxima es por defecto.
Inclinación máxima	Fije la inclinación máxima. 0, 1, 2, 3, 4, 5, 10 o 15% (Por defecto).
Tono	Cambie el pitido de la consola entre On (Encendido) (Predeterminado) u Apagado.
A/V	Ajuste la opción A/V. Elija entre PEM, UHF, ninguno o FM (TF/M). Consulte *Configuración A/V y presintonías de radio FM* para la configuración completa. Si la unidad se envía con el Monitor E3 View, esta opción de configuración se saltará.

Para restablecer las opciones de configuración a los valores predeterminados

Consola LED	Monitor E3 View
Presione la tecla **Scan/Hold (Buscar/ Mantener)** o **Display option (Opción de Visualización)** en la primera pantalla de las opciones de configuración (Hora). La consola mostrará RESET" y "[dEFA] [ULtS] [?]".	Presione la tecla **Scan/Hold (Buscar/ Mantener)** o **Display option (Opción de Visualización)** en la primera pantalla de las opciones de configuración (Hora). La consola mostrará RESET" y "Defaults?"

Para salir sin restablecer, presione la tecla **ENTER (INTRO)** .

5. Presione la tecla **Scan/Hold (Buscar/Mantener)** o **Display option (Opción de Visualización)** para reiniciar la consola a sus valores por defecto. La consola pitará dos veces y volverá al modo configuración.

Para salir del *Setup Mode* (Modo de configuración).

Presione la tecla **STOP (DETENER)** para salir de las opciones de configuración.

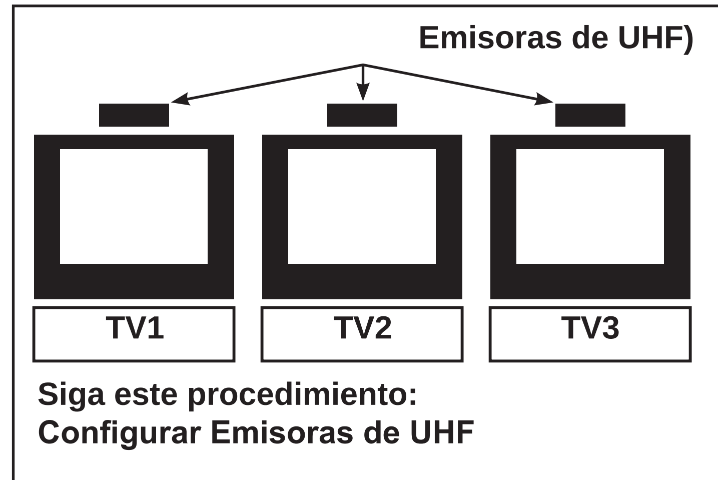
Configuración A/V y presintonías de radio FM

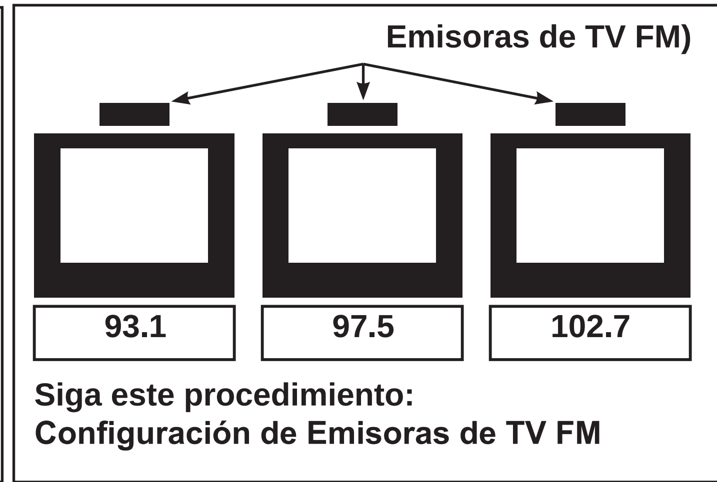
Se requieren tres pasos para configurar el módulo inalámbrico de recepción de audio de Cybex:

- Determine el tipo de emisoras utilizadas (MYE 900MHz, Broadcastvision 863MHz, etc. o TV FM).
- Asigne un número de canal de televisión a cada emisora en la consola.
- Agregue las presintonías de las estaciones de radio FM (opcional)

Herramientas necesarias:
Auriculares (no incluidos)

Para determinar el tipo de emisora
Existen dos tipos de emisoras UHF o TV FM. Las emisoras UHF identificarán los canales de televisión con números, por ejemplo TV1. Las emisoras TV FM identificarán los canales con frecuencias de FM, por ejemplo 93.1.

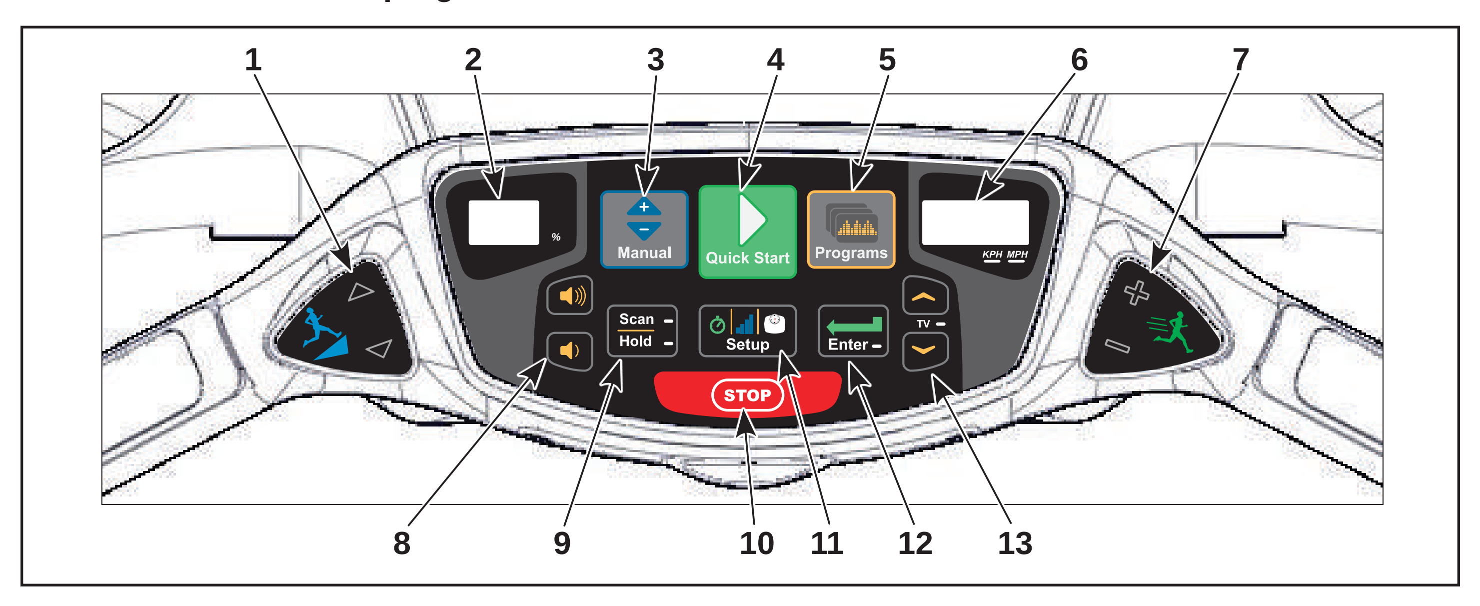




Para las emisoras de TV FM, grabe las frecuencias de FM para todos los canales de televisión:

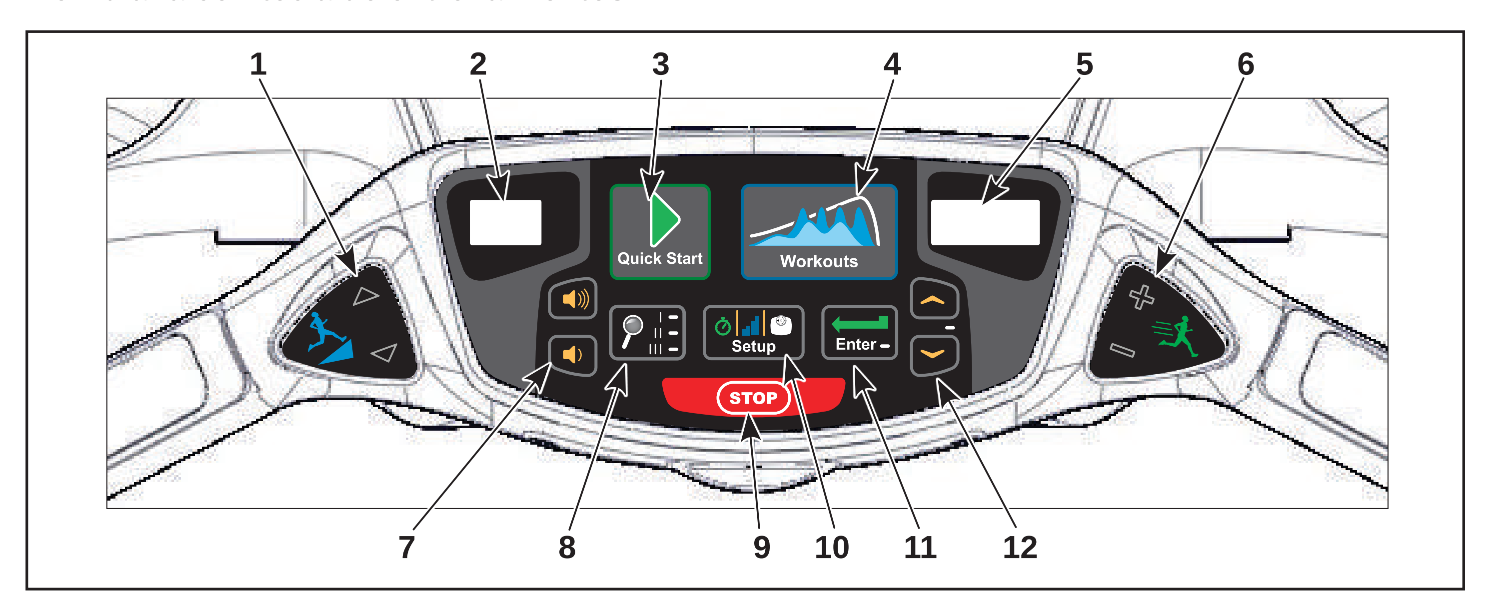
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Membrana con tecla de programas



1	Teclas de inclinación	Permite navegar por todos los canales guardados en Modo usuario
2	Visualización de inclinación	Muestra los ajustes de la sensibilidad del receptor como (n) cerca o (F) lejos.
3	Tecla manual	Cambia la sensibilidad del receptor UHF entre near/far (cerca/ lejos).
4	Tecla Inicio Rápido	Selecciona el tipo de emisora, restablece todos los canales de televisión guardados cuando se utiliza
5	Tecla de programas	Cambie entre la configuración de las presintonías de FM y la configuración de los canales de televisión
6	Visualización de la velocidad	Muestra 'FM' cuando se están guardando las presintonías de radio FM
7	Teclas de velocidades	Cambie entre la visualización para Agregar canales nuevos y Eliminar canales guardados.
8	Teclas de volumen	Sube y baja el volumen
9	Tecla Buscar / Mantener	Busca las emisoras de televisión disponibles, o buscará la siguiente estación de FM o frecuencia de emisora de FM más fuerte.
10	Tecla DETENER	Para guardar y salir de la configuración
11	Tecla de configuración	Cuando se guardan las presintonías de FM, este botón borrará todas las presintonías de radio FM que ya están guardadas
12	Tecla de Intro	Accede al menú, acepta el valor mostrado y avanza en el menú.
13	Teclas Arriba/Abajo	Para navegar por los canales de televisión o sintonizar manualmente las frecuencias de FM

Membrana con tecla de entrenamientos



1	Teclas de inclinación	Permite navegar por todos los canales guardados en Modo usuario
2	Visualización de inclinación	Muestra los ajustes de la sensibilidad del receptor como (n) cerca o (F) lejos.
3	Tecla Inicio Rápido	Selecciona el tipo de emisora, restablece todos los canales de televisión guardados cuando se utiliza
4	Tecla de Entrenamientos	Cambie entre la configuración de las presintonías de FM y la configuración de los canales de televisión
5	Visualización de la velocidad	Muestra 'FM' cuando se están guardando las presintonías de radio FM
6	Teclas de velocidades	Cambie entre la visualización para Agregar canales nuevos y Eliminar canales guardados.
7	Teclas de volumen	Sube y baja el volumen
8	Tecla de visualización de opciones	Busca las emisoras de televisión disponibles, o buscará la siguiente estación de FM o frecuencia de emisora de FM más fuerte.
9	Tecla DETENER	Para guardar y salir de la configuración
10	Tecla de configuración	Cuando se guardan las presintonías de FM, este botón borrará todas las presintonías de radio FM que ya están guardadas
11	Tecla de Intro	Accede al menú, acepta el valor mostrado y avanza en el menú.
12	Teclas Arriba/Abajo	Para navegar por los canales de televisión o sintonizar manualmente las frecuencias de FM

Modo de configuración A/V



Peligro de caídas.
Al encender la unidad.
- *Póngase en los dos escalones superiores.*
- *No se pare en la cinta.*

1. Enchufe el cable de alimentación en una toma de corriente de un circuito dedicado y conectado a tierra tal como se describió en los Requisitos eléctricos en este capítulo. No esté sobre la cinta de correr en este procedimiento.
2. Asegúrese que nada pellizque el cable de alimentación debajo de la parte frontal de la cinta de correr.
3. Cambie la corriente de alimentación (I). El interruptor está situado bajo el extremo frontal de la cinta de correr. El panel de control se iluminará y estará en la modo dormido.
4. Mantenga pulsado **Scan/Hold (Buscar/Mantener)** Scan Hold o **Display option (Opción de Visualización)** y **Up (Arriba)** durante 3 segundos. La pantalla mostrará el icono del reloj.
5. Presione la tecla **Down (Abajo)** para navegar hasta la pantalla de configuración A/V.
6. Pulse **Enter (Intro)** para entrar en *modo configuración*.
7. Presione las teclas **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para cambiar el tipo A/V desde "ninguno" a "UHF o FM".
8. Conecte los auriculares para escuchar los canales durante la configuración.

Configurar Emisoras de UHF

Para los tipos de transmisores de 900 MHz, 863 MHz o 806 MHz. Use este procedimiento para asociar los números de canal a sus transmisores de TV.

Elija el tipo de transmisor:

1. Acceda a A/V setup mode (modo de configuración A/V).
2. Seleccione "UHF"y pulse la tecla **ENTER (INTRO)** Enter .
3. Pulse **Quick Start (Inicio Rápido)** para seleccionar el tipo de transmisor entre las opciones disponibles. La pantalla sólo mostrará las opciones disponibles bajo el tipo de transmisor (900 MHz, 863 MHz o 806 MHz).

Sistema 900 MHz	**Sistema 863 MHz**	**Sistema 806 MHz**
"M 900" MYE	"M 863" MYE	"J1 806" Japón 14 canales
"C 900" Cardio Theater	"E 863" Enercise	"J2 806" Japón 30 canales
"E 900" Enercise	"A 863" Audeon	
"B 900" Broadcast Vision		

4. Presione la tecla **Scan/Hold (Buscar/Mantener)** o **Display option (Opción de Visualización)** para buscar los canales disponibles. La búsqueda puede tardar hasta 10 segundos y luego mostrará “CH 1 de #”. El símbolo "#" es el número total de canales UHF potentes encontrados. Algunos de estos canales pueden no tener señales de emisoras de televisión y se tendrán que eliminar.

Para repasar los canales:

1. Presione las teclas **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para escuchar los canales disponibles con los auriculares.
2. Elimine los canales no deseados presionando Resistencia **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para cambiar la ventana LED derecha a [dEL]. Presione **Enter (Intro)** para eliminar el canal. Repita el proceso con todos los canales no deseados.
3. Ajuste la configuración cerca/lejos de los canales que están disponibles pero que no aparecen. Presione la tecla **Setup (Configuración)** para cambiar la configuración de “F” (lejos) a “n” (cerca). Presione la tecla **Scan/Hold (Buscar/Mantener)** o **Display option (Opción de Visualización)** para volver a buscar los canales disponibles.
4. Presione las teclas **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para desplazarse y verificar todos los canales. Si se guardaron todas las emisoras de televisión, y el número de televisión coincide con la emisora que se escucha, ha finalizado la configuración. Si no es así, necesitará volver a buscar o ajustar los códigos de las emisoras (consulte la documentación de sus emisoras para realizar un cambio de código).
5. Presione **Stop (Detener)** para salir de la configuración. La configuración de las emisoras ha finalizado.
6. Continúe con *Add FM Radio Stations (Agregar estaciones de radio FM) (opcional)*.

Configuración de las emisoras de TV FM

Si su televisión utiliza emisoras de FM, siga estas instrucciones para asignar un canal de televisión a cada frecuencia.

1. Acceda a *A/V setup mode* (modo de configuración A/V).
2. Seleccione “TV FM”y pulse la tecla **ENTER (INTRO)** .
3. Presione la tecla **Scan/Hold (Buscar/Mantener)** o **Display option (Opción de Visualización)** para buscar la siguiente frecuencia de TV FM o las teclas **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para sintonizarla manualmente.

4. Presione las teclas de Resistencia **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** abajo para agregar "[Add]" un canal. Presione **Enter (Intro)** para guardar el canal, aparecerá "std" (guardado).
5. Repita los pasos 3 y 4 para agregar todos los canales de TV FM.
6. Presione **Stop (Detener)** para salir de la configuración cuando todas las emisoras de FM de televisión tengan un número. Finalizó la configuración de emisoras.
7. Continúe con *Add FM Radio Stations (Agregar estaciones de radio FM) (opcional)*.

Para agregar estaciones de radio FM (opcional)

Si en su zona hay disponibles estaciones de radio FM locales con una señal fuerte, puede agregarlas a la presintonía.

1. Acceda a *A/V setup mode* (modo de configuración A/V).
2. Presione **Workouts (Entrenamientos)** para mostrar "FM" en la consola. El numérico izquierda mostrará el siguiente canal disponible y la frecuencia de FM.
3. Presione la tecla **Scan/Hold (Buscar/Mantener)** o **Display option (Opción de Visualización)** para buscar la siguiente frecuencia de TV FM o las teclas **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para sintonizarla manualmente.
4. Presione las teclas de Resistencia **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** abajo para agregar "[Add]" un canal. Presione **Enter (Intro)** para guardar el canal, aparecerá "std" (guardado).
5. Repita los pasos 3 y 4 para guardar hasta 32 estaciones de radio FM.
6. Presione **Stop (Detener)** para salir de la configuración cuando haya guardado todas las estaciones de radio FM.
7. Presione las teclas **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para desplazarse y verificar todas las estaciones de radio FM.

Para ajustar el volumen del sonido

Después de completar la configuración, se debe ajustar el volumen del sonido entre las emisoras de televisión y las estaciones de radio FM. Si no se han configurado las estaciones de radio FM, ajuste sólo el volumen de todos los canales de televisión.

1. Presione las teclas **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para seleccionar una estación de radio FM. Este volumen no se puede ajustar y el volumen inicial.
2. Presione las teclas **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para seleccionar una emisora de televisión.
3. Ajuste el volumen de cada canal de televisión para que coincida con una estación de radio FM o entre ellas utilizando el control remoto de la televisión. El objetivo es que el ajuste del volumen de 10 en la cinta de correr sea el mismo para todos los canales de televisión y FM.
4. Repita el procedimiento para todas las emisoras de televisión.

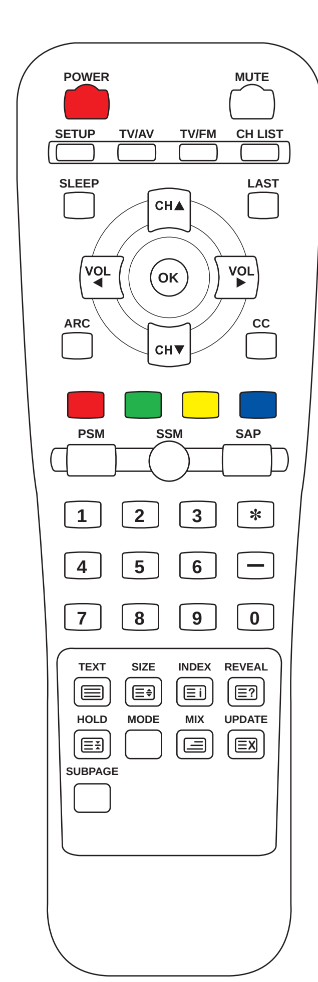
Uso del receptor de audio inalámbrico Cybex

1. Coloque los auriculares en la toma de auriculares.
2. Presione las teclas **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para seleccionar una emisora FM.
3. Pulse volumen **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para ajustar el volumen.

Ha finalizado la configuración

Controles del monitor E3 View

El control remoto se utiliza para realizar todas las operaciones de configuración del monitor E3 View.

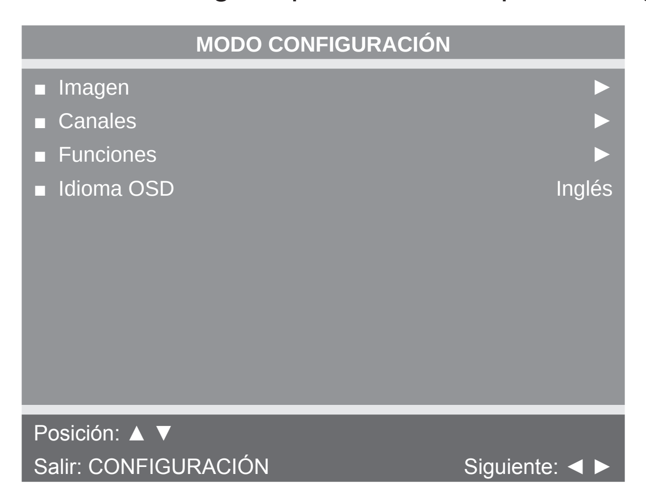


POWER	ENCENDIDO	Para encender y apagar el monitor E3 View
SETUP	CONFIGURACIÓN	Para entrar o salir de la pantalla de inicio de configuración
CH LIST	LISTA DE CANALES	Lista de canales, muestra todos los canales disponibles
CH▲	CH▲	Canal arriba, para navegar hacia arriba por el menú en pantalla
CH▼	CH▼	Canal abajo, para navegar hacia abajo por el menú en pantalla
VOL ◄	VOL◄	Volumen izquierda, para navegar hacia la izquierda por el menú en pantalla
VOL ►	VOL►	Volumen derecha, para navegar hacia la derecha por el menú en pantalla

Configuración del monitor E3 View

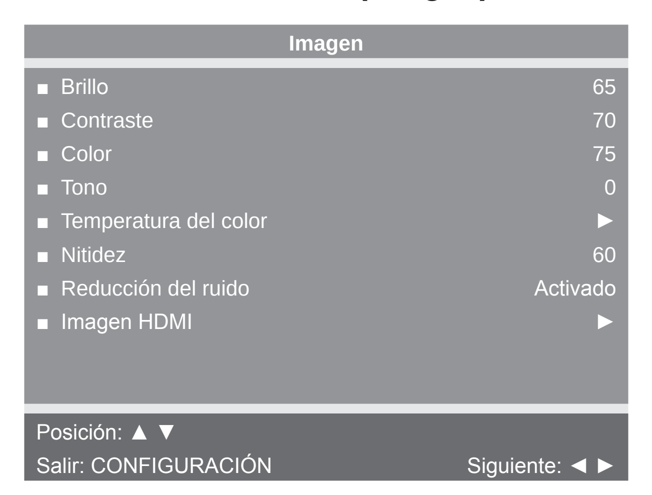
Para acceder a la pantalla de configuración

Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** [SETUP] para mostrar la pantalla SETUP MODE (Modo de configuración) en el monitor E3 View. Siga el procedimiento para configurar el monitor E3 View.



Picture (Imagen)

1. Presione [CH▲] o [CH▼] para seleccionar **Picture (Imagen)**.
2. Presione [VOL ▶] para acceder al menú **Picture (Imagen)**.



3. Presione [CH▲] o [CH▼] para seleccionar la configuración.
4. Presione [VOL ◀] o [VOL ▶] para ajustar la configuración.

Configuración de la imagen

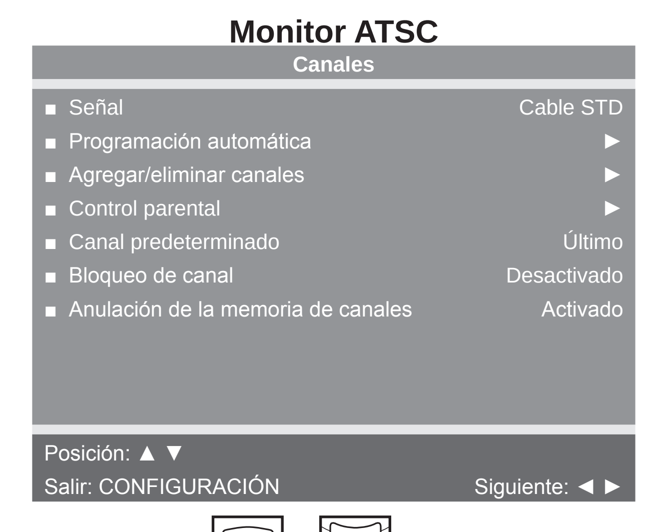
Brillo	Rango de ajuste entre 1 y 100. El valor predeterminado es 65.
Contraste	Rango de ajuste entre 1 y 100. El valor predeterminado es 70.
Color	Rango de ajuste entre 1 y 100. El valor predeterminado es 75.
Tono	Rango de ajuste entre 1 y 100. El rango es entre R50 y G50. El valor predeterminado es 0.
Temperatura del Color	Ajuste el balance de color de las temperaturas del rojo, verde y azul.
Nitidez	Rango de ajuste entre 1 y 100. El valor predeterminado es 60.
Reducción del Ruido	Seleccione Activado (Predeterminado) o Desactivado.
Imagen HDMI	Establezca Automático o ajuste la configuración según se necesite. Solo está disponible si hay señal HDMI.

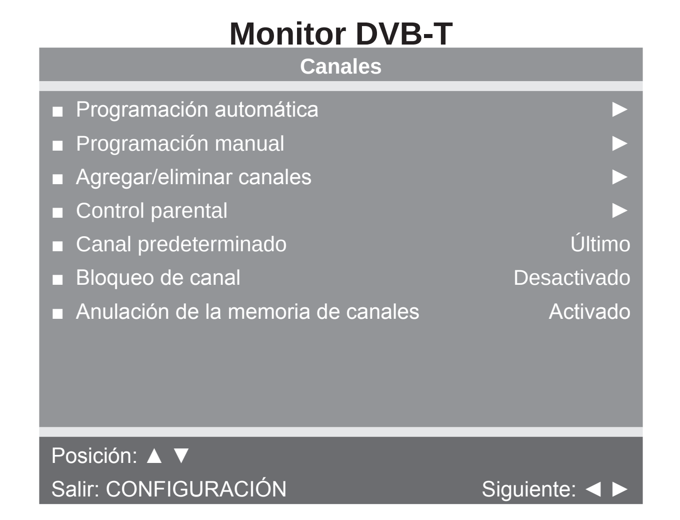
5. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** [SETUP] para volver al menú SETUP MODE (Modo de configuración).

Channels (Canales)

1. Presione [CH▲] o [CH▼] para seleccionar **Channels (Canales)**.

2. Presione [VOL ▶] para seleccionar el acceso al menú **Channels (Canales)**.





3. Presione [CH▲] o [CH▼] para seleccionar la configuración.

4. Presione [VOL ◀] o [VOL ▶] para ajustar la configuración.

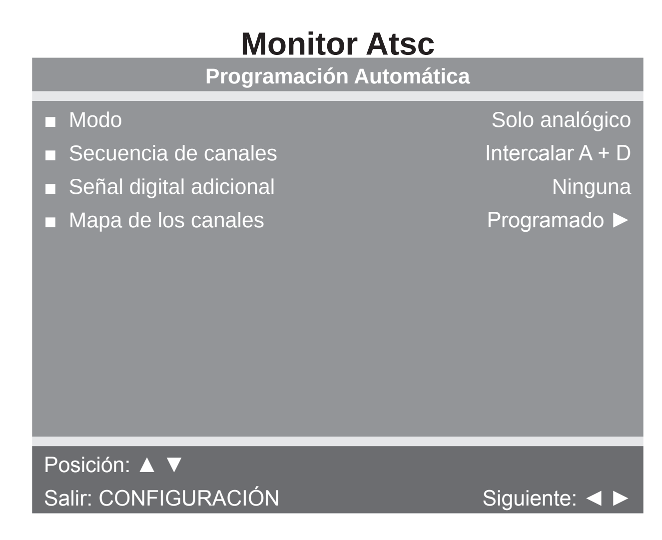
Configuración de canales

Señal (solo ATSC)	Elegir Aire, Cable STD, Cable IRC o Cable HRC.
Programación Automática	*Ver abajo*
Programación Manual (solo DVB-T)	*Ver abajo*
Agregar/Eliminar Canales	*Ver abajo*
Control Parental	Bloquear canales en base a la clasificación de los canales de televisión.
Canal Predeterminado	Seleccionar canal para mostrar al encender. Seleccione entre los canales disponibles o el último.
Bloqueo De Canal	Seleccione Activado (Predeterminado) o Desactivado. Si está activado solo se mostrará un canal y el usuario no podrá cambiar canales.
Anulación de la Memoria de Canales	Seleccione Activado (Predeterminado) o Desactivado. Si se activa el usuario podrá elegir cualquier canal disponible.

Programación automática (Monitor ATSC)

1. Presione CH▼ para seleccionar **Auto Program (Programación Automática)**.
2. Presione VOL ► para acceder al menú.
3. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.

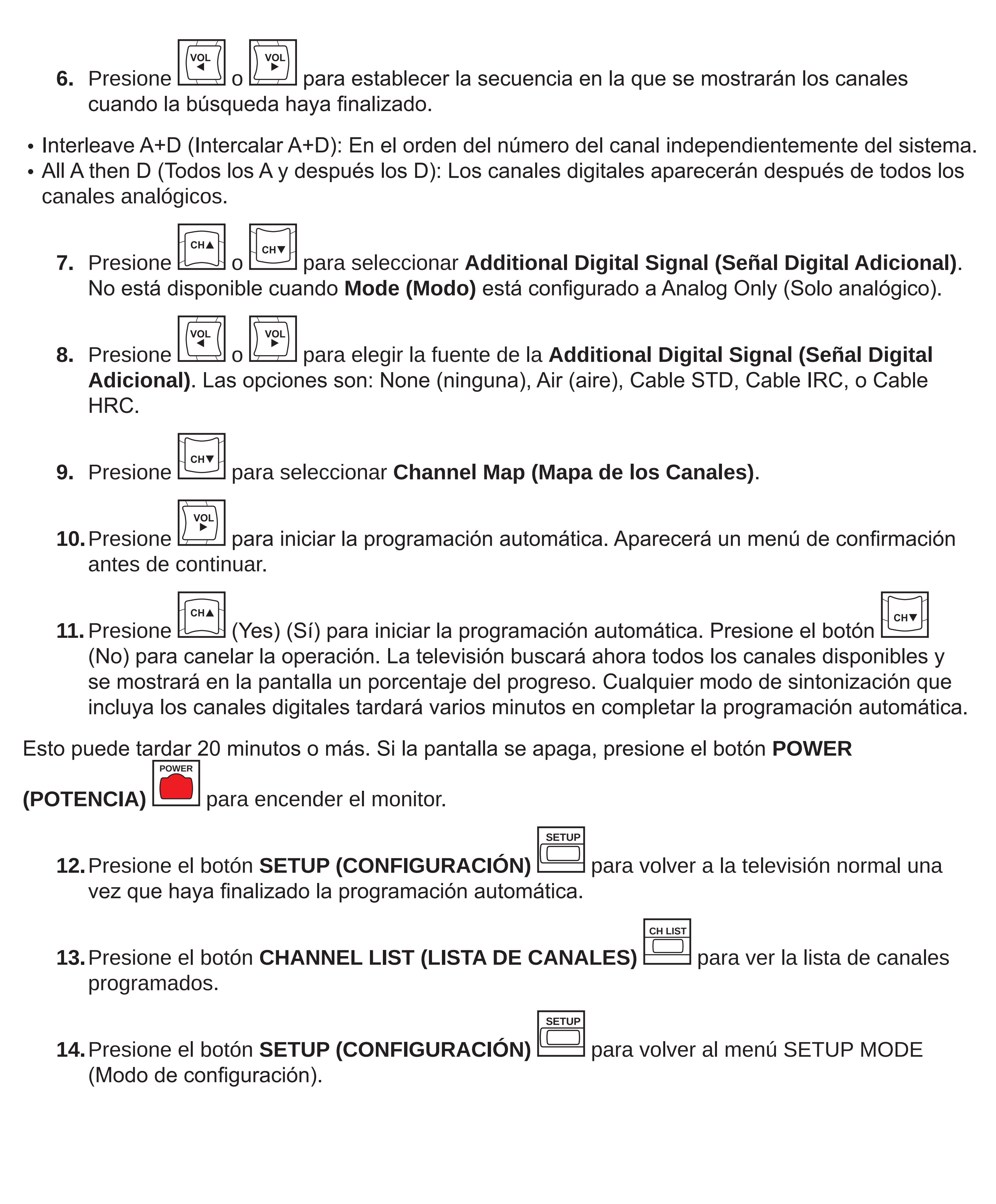
Monitor Atsc



4. Presione VOL ◄ o VOL ► para establecer el alcance de la búsqueda de canales.

- Analog Only (Solo analógico) (predeterminado): La televisión solo busca canales analógicos.
- Digital Only (Solo digital): La televisión solo busca canales digitales.
- Analog and Digital (Analógico y digital): La televisión busca canales digitales y analógicos.

5. Presione CH▼ para seleccionar **Channel Sequence (Secuencia de Canales)**.



6. Presione o para establecer la secuencia en la que se mostrarán los canales cuando la búsqueda haya finalizado.

- Interleave A+D (Intercalar A+D): En el orden del número del canal independientemente del sistema.
- All A then D (Todos los A y después los D): Los canales digitales aparecerán después de todos los canales analógicos.

7. Presione o para seleccionar **Additional Digital Signal (Señal Digital Adicional)**. No está disponible cuando **Mode (Modo)** está configurado a Analog Only (Solo analógico).

8. Presione o para elegir la fuente de la **Additional Digital Signal (Señal Digital Adicional)**. Las opciones son: None (ninguna), Air (aire), Cable STD, Cable IRC, o Cable HRC.

9. Presione para seleccionar **Channel Map (Mapa de los Canales)**.

10. Presione para iniciar la programación automática. Aparecerá un menú de confirmación antes de continuar.

11. Presione (Yes) (Sí) para iniciar la programación automática. Presione el botón (No) para canelar la operación. La televisión buscará ahora todos los canales disponibles y se mostrará en la pantalla un porcentaje del progreso. Cualquier modo de sintonización que incluya los canales digitales tardará varios minutos en completar la programación automática.

Esto puede tardar 20 minutos o más. Si la pantalla se apaga, presione el botón **POWER (POTENCIA)** para encender el monitor.

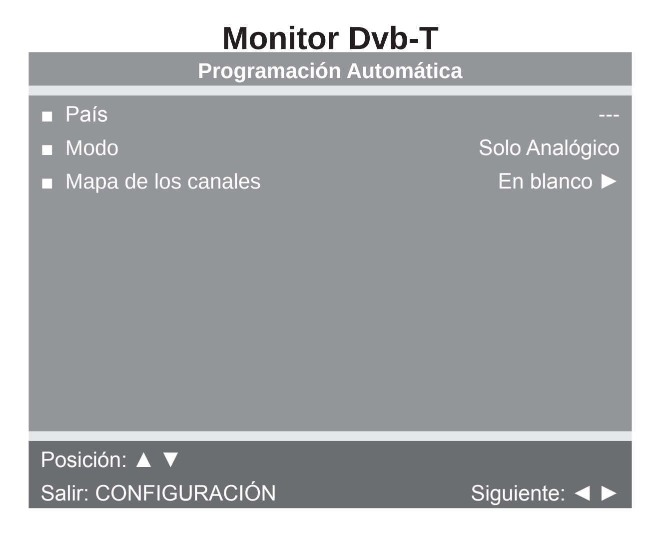
12. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** para volver a la televisión normal una vez que haya finalizado la programación automática.

13. Presione el botón **CHANNEL LIST (LISTA DE CANALES)** para ver la lista de canales programados.

14. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** para volver al menú SETUP MODE (Modo de configuración).

Programación automática (monitor DVB-T)

1. Toque CH▼ para seleccionar **Auto Program (Programación Automática)**.
2. Toque VOL ► para acceder al menú.
3. Toque CH▲ o CH▼ para seleccionar **Country (País)**.



Los países disponibles son:

Albania, Austria, Australia, Bélgica, Bosnia, Bulgaria, China, Croacia, República Checa, Dinamarca, Estonia, Finlandia, Francia, Alemania, Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Kazajstán, Latvia, Lituania, Luxemburgo, Marruecos, Países Bajos, Noruega, Polonia, Portugal, Rumania, Rusia, Serbia, Eslovaquia, Eslovenia, Española, Suecia, Suiza, Turquía, Reino Unido y Ucrania.

4. Toque CH▲ o CH▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.
5. Toque VOL ◄ o VOL ► para establecer el alcance de la búsqueda de canales.

- Analog Only (Solo analógico) (predeterminado): La televisión solo busca canales analógicos.
- Digital Only (Solo digital): La televisión solo busca canales digitales.
- Analog and Digital (Analógico y digital): La televisión busca canales digitales y analógicos.

6. Toque CH▼ para seleccionar **Channel Map (Mapa de los Canales)**.
7. Toque VOL ► para iniciar la programación automática. Aparecerá un menú de confirmación antes de continuar.
8. Toque CH▲ (Yes) (Sí) para iniciar la programación automática. Toque el botón CH▼ (No) para canelar la operación. La televisión buscará ahora todos los canales disponibles y se mostrará en la pantalla un porcentaje del progreso. Cualquier modo de sintonización que incluya los canales digitales tardará varios minutos en completar la programación automática.

Esto puede tardar 20 minutos o más. Si la pantalla se apaga, el botón **POWER (POTENCIA)** POWER encenderá el monitor.

9. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver a la televisión normal una vez que haya finalizado la programación automática.

10. Toque el botón **CHANNEL LIST (LISTA DE CANALES)** CH LIST para ver la lista de canales programados.

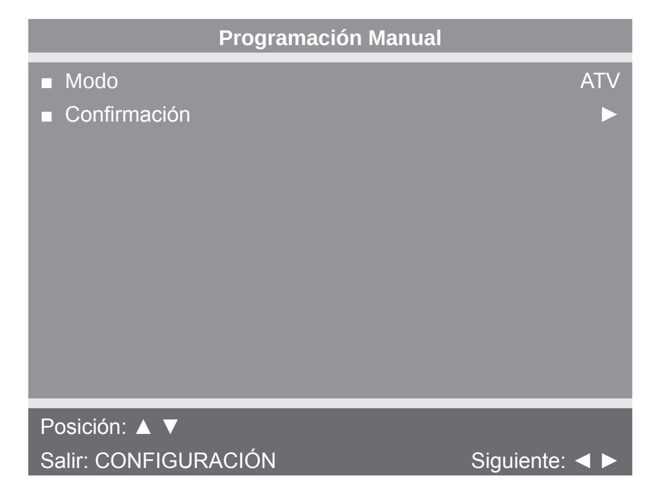
11. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú SETUP MODE (Modo de configuración).

Manual Program (ATSC and DVB-T) (Programación manual (ATSC y DVB-T)

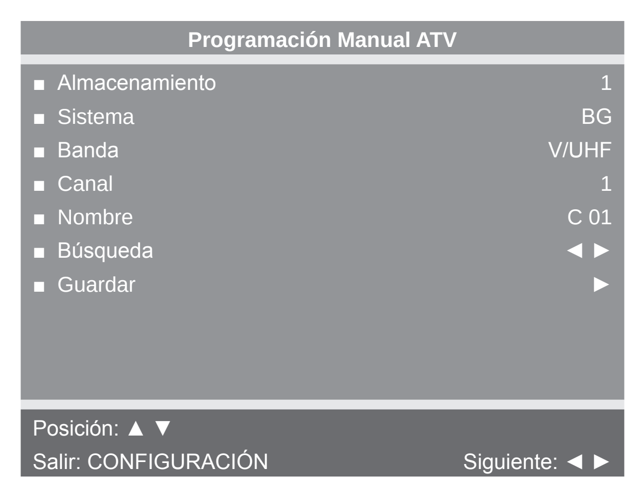
1. Toque CH▼ para seleccionar **Manual Program (Programación Manual)**.

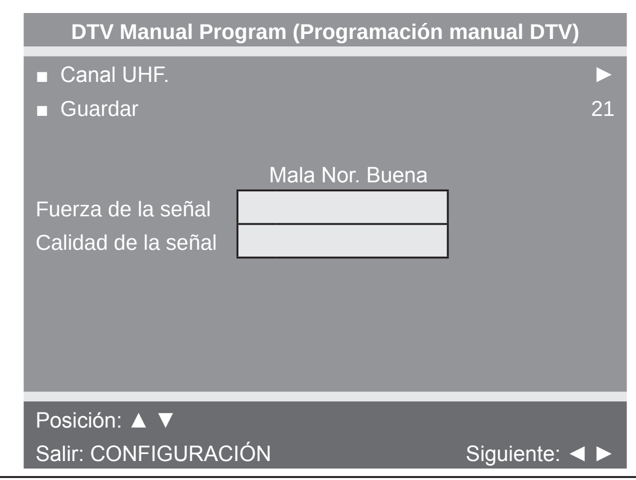
2. Toque VOL ▶ para acceder al menú.

3. Toque CH▲ o CH▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.



4. Toque VOL ◄ o VOL ► para seleccionar ATV o DTV.



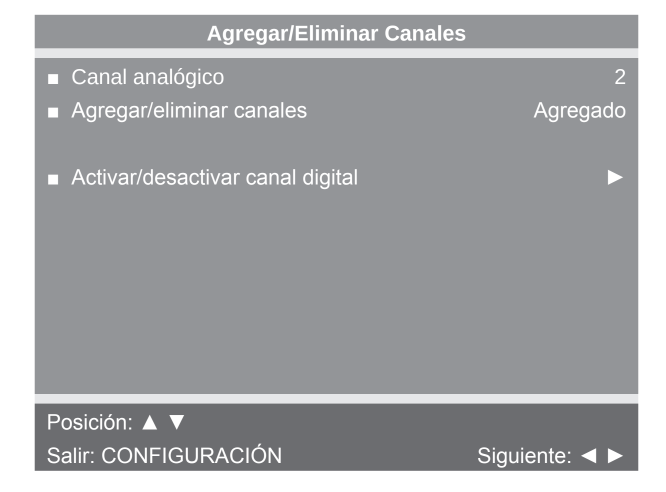


Modo ATV	Ajuste la configuración para Almacenamiento, Sistema, Banda, Canal, Nombre o Búsqueda. Seleccione Guardar para guardar la configuración.
Modo DTV	Seleccione Canal UHF. Seleccione Guardar para guardar la configuración.

Agregar/Eliminar Canales (ATSC y DVB-T)

1. Presione CH▼ para seleccionar **Add/Delete Channels (Agregar/Eliminar Canales)**.

2. Presione VOL ► para acceder al menú de Agregar/eliminar canales.



Para agregar o eliminar un canal analógico realice el siguiente procedimiento. Para activar o desactivar los canales digitales vaya al paso 7.

3. Presione VOL ◄ o VOL ► para seleccionar el canal analógico deseado.

4. Presione CH▲ o CH▼ para destacar **Add/Delete Analog Channel (Agregar/Eliminar Canal Analógico)**.

5. Presione VOL◄ o VOL► para seleccionar **Added (Agregado)** o **Deleted (Eliminado)**.

6. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú anterior. Para salir, presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP hasta que desaparezcan los menús de programación. Si se necesita agregar o eliminar más canales analógicos, repita los pasos del 3 al 5.

7. Presione CH▲ o CH▼ para destacar **Enable/Disable Digital Channel (Activar/Desactivar Canal Digital)**.

8. Presione VOL► para seleccionar **Enable/Disable Digital Channel (Activar/Desactivar Canal Digital)**. Si no hay ningún canal programado en el nivel de servicio, aparecerá "No Channels Present" (No hay canales presentes) en el menú.

9. Presione CH▲ o CH▼ para destacar el canal digital que se tiene que activar o desactivar.

10. Presione VOL◄ o VOL► para seleccionar **Enable (Activar)** o **Disable (Desactivar)**.

11. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú anterior.

Funciones

1. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar **Features (Funciones)**.

2. Presione VOL► para acceder al menú **Features (Funciones)**.

Monitor ATSC

Funciones	
■ Encender modo subtitulado	Último
■ Configuración de la hora en modo digital	►
■ Análisis	►
■ Modos de texto subtitulado	Desactivado
Posición: ▲ ▼	
Salir: CONFIGURACIÓN	Siguiente: ◄ ►

Monitor DVB-T

Funciones	
■ Encender modo subtitulado	Último
■ Configuración de la hora en modo digital	►
■ Análisis	►
Posición: ▲ ▼	
Salir: CONFIGURACIÓN	Siguiente: ◄ ►

3. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar la configuración.

4. Presione VOL◄ o VOL► para ajustar la configuración.

Configuración de las funciones

Encender Modo Subtitulado (solo ATSC)	Seleccione Apagado o Último. Último ajustará el modo subtitulado a la última configuración utilizada.
Encender Modo Subtitulado (solo DVB-T)	Seleccione Apagado o Último. Último ajustará el modo subtitulado a la última configuración utilizada.
Configuración de la Hora en Modo Digital	Establezca la hora actual automáticamente a partir de la señal digital. Ajuste la zona horaria y daylight Horario de Verano en Automático, Activado u Desactivado.
Análisis	Facilita información de análisis solamente. La configuración no se puede cambiar.
Modos de Texto Subtitulado (solo ATSC)	Seleccione Aactivado (Predeterminado) o Ddesactivado.

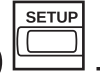
5. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú SETUP MODE (Modo de configuración).

OSD Language (Idioma OSD)

1. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar el **OSD Language (Idioma OSD)**.
2. Presione VOL ◄ o VOL ► para elegir el idioma.

Opciones ATSC	Inglés, francés o español.
Opciones DVB-T	Inglés, francés, español, holandés, danés, ruso, alemán y sueco.

3. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú SETUP MODE (Modo de configuración).

Para salir del modo de configuración presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** 

.

Ha finalizado la configuración

Para probar el funcionamiento de la cinta de correr

Siga las siguientes instrucciones para probar la velocidad total y el rango de inclinación de la cinta de correr, así como comprobar que la cinta funcione correctamente.



Peligro de caídas.
Al encender la unidad.
- *Póngase en los dos escalones superiores.*
- *No se pare en la cinta.*

Cybex recomienda que la cinta de correr esté desconectada o el interruptor de encendido on/off (I/O) esté en off (apagado) (O) cuando no esté en uso.

1. Sin que haya nadie sobre la cinta de correr, enchufe el cable de alimentación en una toma de corriente de un circuito dedicado y conectado a tierra tal como se describió en los Requisitos eléctricos en este capítulo.

Asegúrese que nada pellizque el cable de alimentación debajo de la parte frontal de la cinta de correr.

2. Localice el interruptor de encendido on/off (I/O) debajo del extremo frontal de la cinta de correr. Póngalo en posición (I).
3. El panel de control se iluminará y estará en la pantalla de inicio.
4. Presione la tecla Quick Start (Inicio rápido). La cinta de correr empezará una cuenta atrás "3...2...1" y emitirá un pitido para cada número. Cuando llegue al uno (1), la cinta de correr emitirá un pitido más largo y la cinta empezará a acelerar hasta alcanzar las 0,5 mph (0,8 k/h).
5. La pantalla inferior izquierda mostrará la inclinación y la pantalla inferior derecha mostrará la velocidad real.
6. Mantenga presionada la tecla Speed + (Velocidad +) hasta que la cinta de correr alcance una velocidad aproximada de 4 mph (6,4 k/h), como indica la pantalla.
7. Observe la cinta para comprobar que funciona correctamente; debe permanecer centrada en medio de la plataforma. Si tiene algún problema con el funcionamiento de la cinta, consulte Ajustes de la cinta de correr en el capítulo de Mantenimiento preventivo.
8. Haga que la cinta de correr utilice todo su rango de velocidad. Primero presiona la tecla Speed + (Velocidad +) hasta que la cinta de correr alcance la velocidad máxima. A continuación, presione la tecla Speed - (Velocidad -) hasta que la cinta de correr vuelva a las 0,5 mph (0,8 k/h).
9. A medida que presiona las teclas Incline (Inclinación) ▲▼ o Speed (Velocidad) + -, las pantallas respectivas mostrarán la inclinación o velocidad actual.
10. Cuando la cinta de correr alcance la inclinación y velocidad establecidas, las pantallas permanecerán iluminadas para indicar que se alcanzó la configuración deseada.
11. Haga que la cinta de correr utilice todos sus % de grados de inclinación. Presione la tecla Incline ▲ (Inclinación ▲) hasta que la cinta de correr alcance su grado máximo de inclinación (15%). A continuación, presione la tecla Incline ▼ (Inclinación ▼) hasta que la cinta de correr alcance una inclinación de 0%.
12. Presione la tecla Stop (Detener) una vez para detener la cinta de correr y entre en *Review Mode* (Modo de revisión). Presione la tecla Stop (Detener) otra vez para salir del Modo de revisión y hacer que la pantalla vuelva a mostrar la pantalla de inicio.

Funcionamiento

Términos utilizados

Esta sección enumera algunos de los términos y símbolos comunes utilizados en este capítulo. Se han enumerado otros términos y símbolos en este capítulo donde procedan. Para las opciones de configuración consulte Configuración en el montaje y el capítulo de Configuración.

Dormant Mode (Modo durmiente) – Esto se produce cuando la cinta de correr se alimenta pero no se usa. La configuración del modo durmiente se ajusta en Configuración.

Modo Activo (Active Mode) – *Modo activo* es cuando la cinta de correr está en movimiento. Antes que se inicie el *Modo activo*, se mostrará una cuenta regresiva de tres segundos “3...2...1”. El *Modo activo* continúa hasta que se alcance el límite del tiempo preestablecido, se quite la llave e-stop o se presione la tecla **STOP (DETENER)** .

Quick Start (Inicio Rápido) – El Inicio rápido empieza al presionar la tecla **Quick Start (Inicio Rápido)** . *Inicio rápido* entra en *Modo activo* con una velocidad mínima y una elevación del 0% y el tiempo empezando en 0:00.

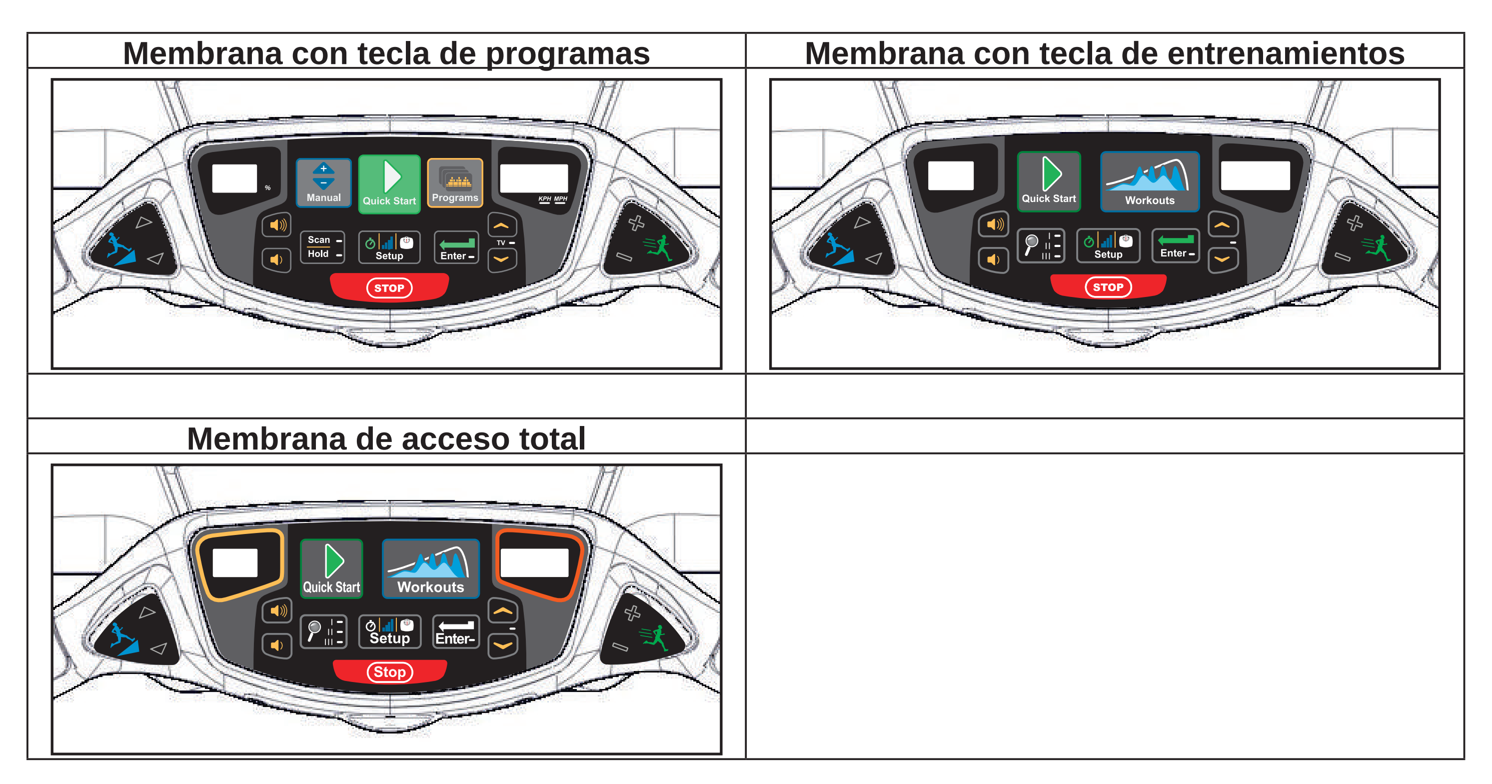
Manual Mode (Modo manual) – Modo manual, en este modo activo el usuario establece un objetivoTiempo, Distancia o Calorías. El usuario entra en *Peso* antes de entrar en *Modo activo* El usuario controla la velocidad y la inclinación. El *Modo manual* continúa hasta que se alcance el objetivo.

Review Mode (Modo Revisión) – Este modo se inicia tras pulsar la tecla **STOP (DETENER)** una vez o al final de un programa o cuando la cinta de correr detecta que el usuario no está ahí (véase *Sentry™ de Seguridad* en este capítulo). Los datos del entrenamiento y cualquier resultado de la prueba se mostrarán en el tiempo de revisión fijado previamente.

Cool Down (Refrigeración) – Esto se inicia al final del entrenamiento programado. El temporizador de cuenta atrás está fijado en dos minutos, la elevación vuelve a 0% y la velocidad se reduce al 50% del nivel del MET o 2,5 MPH (4 Km/H) el que sea más bajo.

Los últimos dos minutos de un Programa (P1 – P9) reducen la inclinación al 0% y la velocidad a la mitad del nivel MET para cada uno de los dos minutos restantes. La refrigeración asimismo permanecerá activa cuando los entrenamientos Manual o Inicio rápido finalizan debido al tiempo fijado o máximo.

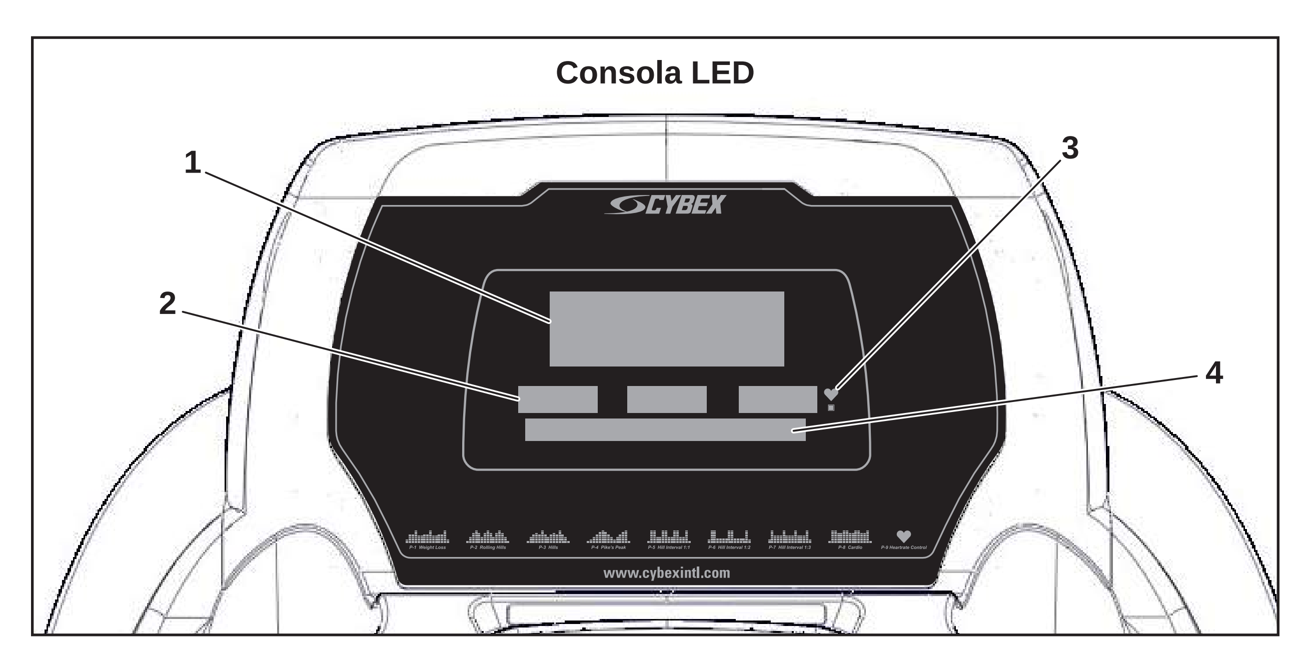
Símbolos utilizados del control del usuario



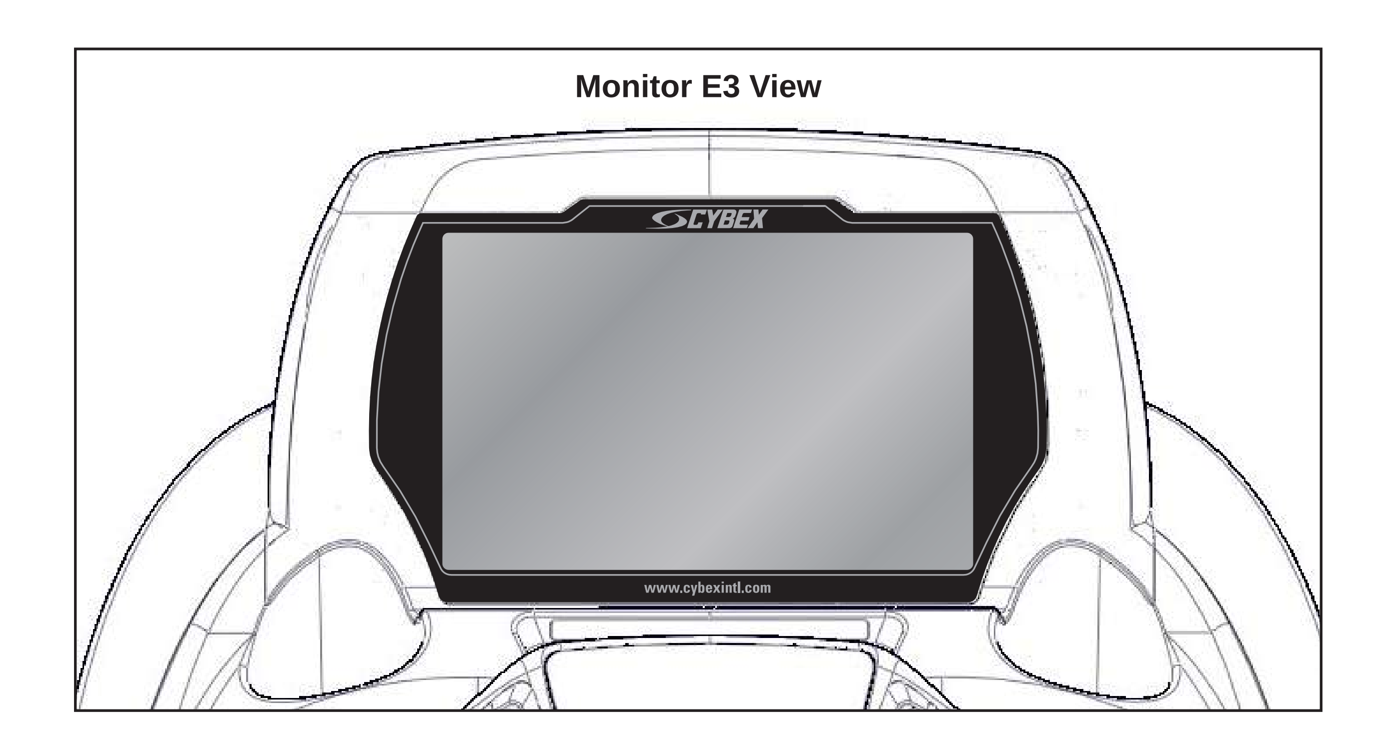
Control	Nombre del control	Descripción
	INCLINACIÓN HACIA ARRIBA	Ajusta la **Incline (Inclinación)** hacia arriba.
	INCLINACIÓN HACIA ABAJO	Ajusta la **Incline (Inclinación)** hacia abajo.
	SUBIR VELOCIDAD	Ajusta la **Speed (Velocidad)** hacia arriba.
	BAJAR VELOCIDAD	Ajusta la **Speed (Velocidad)** hacia abajo.
	SUBIR VOLUMEN	Ajusta el **Volume (Volumen)** hacia arriba.
	BAJAR VOLUMEN	Ajusta el **Volume (Volumen)** hacia abajo.

Control	Nombre del control	Descripción
	CONTROL DE CANAL / PISTA	iPod - pista **NEXT (SIGUIENTE)** A/V - Canal **UP (ARRIBA)**
	CONTROL DE CANAL / PISTA	iPod - pista **PREVIOUS (ANTERIOR)** A/V - Canal **DOWN (ABAJO)**
STOP	**DETENER**	Presione **STOP (DETENER)** una vez para terminar la sesión de entrenamiento, e iniciar el *Resumen del entrenamiento*. Presione **STOP (DETENER)** otra vez para abandonar el *Dormant Mode* (Modo inactivo).

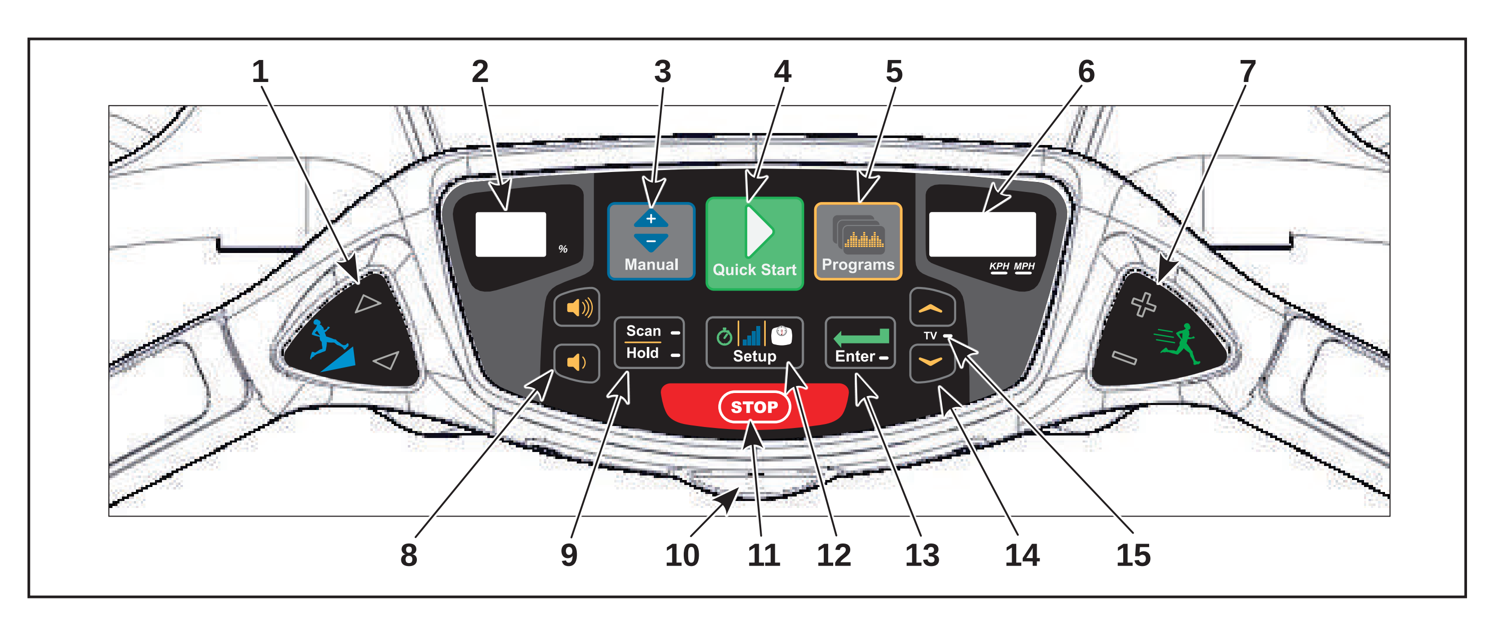
Pantalla de la consola



1	Gráfico de barras	Muestra los perfiles de entrenamiento y opciones de configuración.
2	Lectura de datos	Muestra el valor de BPM, calorías, calorías a la hora, distancia, MET, pasos, tiempo, nivel y vatios.
3	Indicador del ritmo cardíaco	LED multicolor que indica el nivel de ritmo cardiaco.
4	Enunciador	Muestra el BPM, calorías, calorías a la hora, distancia, MET, pasos, tiempo, nivel y vatios.



Controles del usuario - membrana con tecla de programas

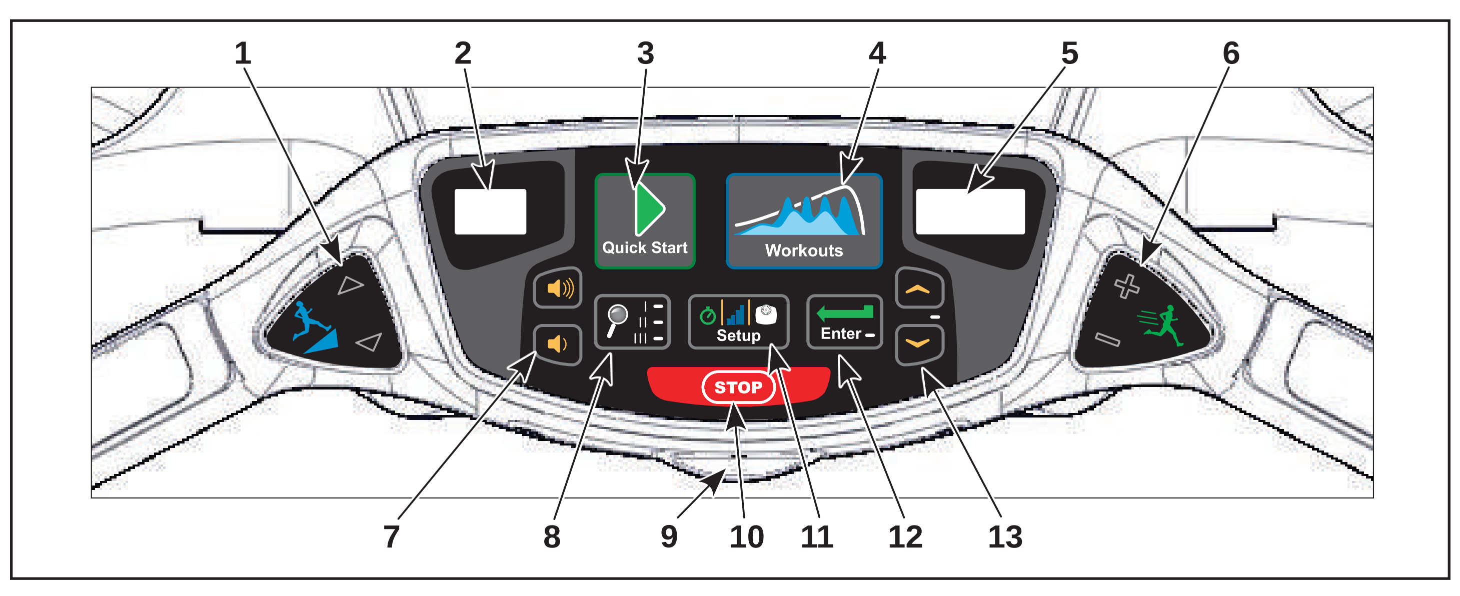


1	Teclas de inclinación	6	Visualización de la velocidad	11	Tecla Detener
2	Visualización de inclinación	7	Teclas de velocidades	12	Tecla de configuración
3	Tecla manual	8	Teclas de volumen	13	Tecla de Intro
4	Tecla Inicio Rápido	9	Tecla Buscar / Mantener	14	Teclas Arriba/Abajo
5	Tecla de programas	10	Toma de auriculares	15	LED del TV

***Displays* (Visualizaciones)–** La inclinación y velocidad se muestran en las pantallas LED. El LED de la TV indica cuando las teclas Arriba/Abajo están activas para cambiar de canales.

***Keys* (teclas)–** Controles de usuario para Inclinación, Inicio Rápido, Programas, Velocidad, Volumen, Buscar / Mantener, Detener, Configuración, Intro y Arriba/Abajo.

Controles del usuario - membrana con tecla de entrenamiento



1	Teclas de inclinación	**6**	Teclas de velocidades	**11**	Tecla de configuración
2	Visualización de inclinación	**7**	Teclas de volumen	**12**	Tecla de Intro
3	Tecla Inicio Rápido	**8**	Tecla de visualización de opciones	**13**	Teclas Arriba/Abajo
4	Tecla de Entrenamientos	**9**	Toma de auriculares		
5	Visualización de la velocidad	**10**	Tecla DETENER		

***Displays* (Visualizaciones) –** La inclinación y velocidad se muestran en las pantallas LED. El LED de la TV indica cuando las teclas Arriba/Abajo están activas para cambiar de canales.

***Keys* (teclas) –** Controles de usuario para Inicio Rápido, Entrenamientos, Velocidad, Volumen, Opción de visualización, DETENER, Configuración, Intro y Arriba/Abajo.

Guía rápida de utilización

El peso máximo del usuario es de 400 lbs. (181 kg).

A continuación encontrará un resumen rápido de la utilización de la cinta de correr. Para más información lea la *Guía detalla de utilización* en este capítulo.

1. Coloque sus pies en los dos escalones superiores situados en cada lado de la cinta de correr.

⚠ADVERTENCIA: ***Peligro de caídas.***
Al encender la unidad.
- *Póngase en los dos escalones superiores.*
- *No se pare en la cinta.*

2. Enganche la pinza e-stop en su ropa y pruébela tal como se detalla en el apartado *Parada de emergencia* en el capítulo de *Seguridad*.

3. Presione la tecla **Quick Start (Inicio Rápido)** .

4. La cinta de correr empezará una cuenta regresiva, "3...2...1", al finalizar la cinta acelerará hasta 0,5 mph (0,8 k/h) y entrará en Active Mode (Modo activo).
5. Sujétese a las barras cuando se suba a la cinta de correr y empiece a caminar.
6. Presione las teclas **Speed (Inclinación) + –** para cambiar la velocidad de la cinta en el momento que desee. La velocidad actual se mostrará en la pantalla derecha.
7. Presione las teclas **Incline (Inclinación) ▲▼** para cambiar la inclinación en el momento que desee. La inclinación se mostrará en la pantalla izquierda.
8. Presione la tecla **STOP (DETENER)** cuando quiera para detener la cinta de correr. Se muestra "Revisión del entrenamiento" y la inclinación vuelve a 0%.

Guía detallada de utilización

El peso máximo del usuario es de 400 lbs. (181 kg).

1. Coloque sus pies en los dos escalones superiores situados en cada lado de la cinta de correr.
2. Enganche la pinza e-stop en su ropa y pruebe cuidadosamente la llave e-stop para asegurarse de que ésta se activará en caso de una emergencia. Vea Llave de parada de emergencia (e-stop) en el capítulo de Seguridad para probar correctamente la llave e-stop. Además, vea Detener la cinta de correr en este capítulo para conocer más información sobre la llave e-stop. Asegúrese que el cordón no tenga nudos y que tenga suficiente recorrido para que usted pueda correr cómodamente llevando la llave e-stop.
3. En la pantalla de inicio seleccione la tecla **Manual**, **Quick Start (Inicio Rápido Manual)** o **Programs** (Programas).

Si se selecciona **Manual** se entra en Tiempo y posteriormente en Peso.

1. Ajuste el tiempo con las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** .
2. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** Enter para pasar a las opciones de peso.
3. Ajuste el peso con las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** . Para obtener el conteo de calorías más preciso, debe establecer su peso correcto antes de empezar su entrenamiento (incluyendo la ropa).
4. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** Enter para pasar a las opciones de peso.
5. La cinta de correr empezará una cuenta regresiva, "3...2...1", al finalizar la cinta acelerará hasta 0,5 mph (0,8 k/h) y entrará en Active Mode (Modo activo).

Si se elije **Quick Start (Inicio Rápido)** , la cinta de correr empezará una cuenta regresiva, "3...2...1", al finalizar la cinta acelerará hasta 0,5 mph (0,8 k/h) y entrará en Active Mode (Modo activo).

Ajuste el peso con las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** . Para obtener el conteo de calorías más preciso, debe establecer su peso correcto antes de empezar su entrenamiento (incluyendo la ropa).

Si se elije **Programs (Programas)**, seleccione un programa y las opciones de configuración.

1. Seleccione entre los programas del 1 al 11 con las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** .

2. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** para pasar a las opciones de configuración.

Opciones de configuración:

Programas del 1 al 8	Tiempo, Nivel, Peso
Control de ritmo cardiaco 9*	Tiempo, Peso, Edad, Ritmo cardiaco objeto
Protocolo Gerkin 10*	Edad, Peso, Cualificación BPM
Una milla 11	Edad, Peso, Sexo, Velocidad

*Los programas de control de ritmo cardiaco y protocolo Gerkin requieren llevar puesta una cinta para el pecho compatible con Polar® (no incluida).

3. Utilice las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** para aumentar o disminuir cada una de las opciones de configuración. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** para avanzar a la siguiente opción.

Para obtener el conteo de calorías más preciso, debe establecer su peso correcto antes de empezar su entrenamiento (incluyendo la ropa).

4. Cuando finalice un entrenamiento la cinta de correr empezará una cuenta regresiva, “3...2...1” y habrá un pitido por cada número. Cuando alcance uno (1) la cinta de correr hará sonar un tono más largo y entonces la cinta empezara a acelerar. La cinta de correr empezará a acelerar y la inclinación cambiará a la velocidad e inclinación correspondientes del programa y/o nivel que haya seleccionado.

5. Sujétese a las barras cuando se suba a la cinta de correr y empiece a caminar.

6. Fíjese en el panel de control. El *gráfico de barras* en la parte superior central muestra una representación gráfica de los cambios relativos de inclinación, y si se está en un programa, mostrará los cambios relativos de intensidad que se aproximan. La *Zona de texto* empezará a mostrar los datos del entrenamiento como distancia, calorías, ritmo cardiaco (si está disponible), MET y pasos (minutos por milla o minutos por kilómetro). Las pantallas de datos empezarán a cambiar automáticamente cada 5 segundos.

Se mostrará el ritmo cardiaco en lugar del MET si se dispone de un ritmo cardiaco válido de una cinta de pecho inalámbrica (no incluida) o sujetando las pinzas de contacto de ritmo cardiaco.

Cuando ajuste la inclinación o resistencia en un programa, los cambios solo afectarán al segmento actual. El control del programa continuará a partir del siguiente segmento. Para aumentar o disminuir la intensidad general, ajuste la velocidad y/o nivel del programa.

7. Presione las teclas **Speed (Inclinación) + –** para cambiar la velocidad de la cinta en el momento que desee. La pantalla derecha mostrará la velocidad establecida.

8. Presione las teclas **Incline (Inclinación) ▲▼** para cambiar la inclinación en el momento que desee. La pantalla izquierda mostrará la inclinación actual sólo cuando se usen las teclas de inclinación, y posteriormente se revertirá el tiempo.

9. Presione la tecla **STOP (DETENER)** cuando quiera para detener el entrenamiento. Se muestra "Revisión del entrenamiento" y la inclinación vuelve a 0%.

10. Si se quita la llave e-stop durante un entrenamiento, el motor de empuje se apagará de inmediato y la cinta se detendrá. Aparecerá la “Tecla - Parada de emergencia. Al volver a poner la llave e-stop empezará el *Workout Review* (Resumen del entrenamiento).

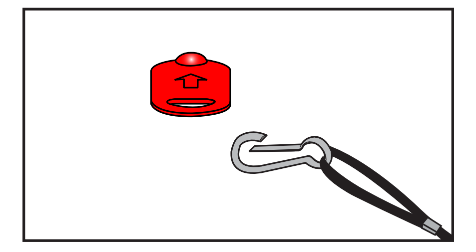
11. Cuando finalice un programa la cinta de correr empezará una cuenta regresiva, “3...2...1” y habrá un pitido por cada número. La cinta desacelera hasta detenerse, la inclinación vuelve al 0% y se muestra un Resumen del entrenamiento para el tiempo preestablecido o hasta el momento de presionar la tecla **STOP (DETENER)**.

12. La cinta de correr vuelve al *Dormant Mode* (Modo inactivo).

Detener la cinta de correr

Presione **STOP (DETENER)** una vez para terminar la sesión de entrenamiento, e iniciar el Resumen del entrenamiento. La cinta de correr detendrá la cinta de manera controlada y la inclinación volverá al 0%. Se mostrarán los datos acumulados o los resultados de la Prueba de condición física en el área de texto para la duración configurada en Setup for Review Time (Configuración para el tiempo de resumen). Presione **STOP (DETENER)** otra vez para abandonar el Dormant Mode (Modo inactivo).

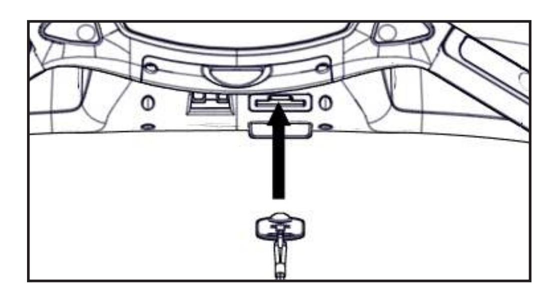
La función del método de inmovilización: El objetivo de la inmovilización de la cinta de correr es evitar la utilización no autorizada. Esto se puede lograr quitando la llave e-stop de la cinta de correr, quitándola del cordón y colocándola en un lugar no accesible.



Bajada de emergencia: Siga los pasos que se muestran a continuación si experimenta dolor, siente que se va a desmayar o necesita detener la cinta de correr en una situación de emergencia:

1. Sujétese con las barras.
2. Párese en los escalones superiores.
3. Quite la llave e-stop de la consola.

La función de la parada de emergencia: La llave e-stop funciona como una parada de emergencia. En una situación de emergencia, quite la llave e-stop de la cinta de correr y la cinta de correr se detendrá.



Safety Sentry

Si se baja de la cinta de correr durante un entrenamiento, ésta está diseñada para detectar su ausencia y detener la cinta. Antes de tomar medidas, la pantalla pitará dos veces y mostrará "Run?" (Correr) en la zona de texto. Si no hay respuesta en 20 segundos, procederá a salir de *Modo activ*o y posteriormente a *Review (Revisión)*

La cinta de correr utilizará todos los sensores disponibles para determinar si el usuario sigue en la cinta antes de preguntarle si está presente, para proceder a apagarse. Si el usuario pesa menos de 100 lb (45 kg), es posible que el motor de empuje no pueda determinar si éste está en la cinta. En ese caso, la cinta de correr solo puede fiarse de las entradas de tecla, o el ritmo cardiaco para establecer su presencia. Se aconseja a los usuarios más ligeros que aprovechen la característica del ritmo cardiaco inalámbrico para evitar activar Safety Sentry.

Datos

A medida que se ejercita, la cinta de correr recopila los siguientes datos:

Distance (Distancia) – La distancia total acumulada, en millas o kilómetros, durante su entrenamiento. Esta medida se mostrará en unidades inglesas o métricas en función de los valores predeterminados elegidos.

Calories (Calorías) – El número total de calorías quemadas durante su entrenamiento. Debe establecer su peso correctamente antes de empezar el entrenamiento para que esta medida sea precisa.

Calories Per Hour (Calorías Por Hora) – El cálculo del consumo energético de la carga de trabajo actual en calorías por hora.

BPM (Latidos Por Minuto) – Su ritmo cardiaco actual. El ritmo cardiaco aparecerá cuando se introduzca una señal. Utilice las barras para el ritmo cardiaco por contacto o utilice un cinturón de pecho de frecuencia cardiaca de Polar®.

Time (Tiempo) – El tiempo total que ha estado ejercitándose o el tiempo que queda. Se muestra como *horas:minutos.*

Pace (Paso) – En la velocidad actual, el tiempo que se tarda en cubrir una milla (o kilómetro), mostrado en minutos:segundos.

Watts (Vatios) – Presenta el esfuerzo de energía de la carga de trabajo.

Metabolic Equivalent (MET) (Equivalente metabólico (MET)) – Está relacionado el gasto energético del usuario. Un MET es una unidad básica de medida que se emplea para comparar el trabajo relativo entre individuos y actividades. 'Un MET' es la cantidad de oxígeno que se consume en descanso. Por ejemplo, dos MET serían esa cantidad dos veces. Si un individuo trabajara a cuatro MET consumiría oxígeno a una tasa igual a cuatro veces su consumo en descanso. Se puede usar el MET para comparar caminar sobre una pendiente o incluso andar en bicicleta y otras actividades.

Para revisar los datos acumulados tras un programa: La pantalla muestra automáticamente los datos acumulados del entrenamiento durante la *Workout Review* (Revisión del entrenamiento) para el tiempo de revisión fijado. Véase *Setup* (Configuración) en el capítulo montaje y configuración.

Indicador del ritmo cardíaco

Contact Heart Rate (Ritmo cardíaco por contacto) – Sujete ligeramente los agarradores en la barra asegurándose que sus manos estén limpias y toquen los sensores frontales y posteriores de cada agarrador. Se mostrará un ritmo cardíaco en 30 segundos o menos.

Factores que pueden interferir con la señal del ritmo cardíaco:

- cremas de manos
- aceites o polvos corporales
- suciedad excesiva
- movimiento excesivo
- composición del cuerpo
- hidratación
- agarrarse sin apretar
- agarrarse con demasiada fuerza
- descansar o apoyarse en los agarraderos

Wireless Heart Rate (Ritmo cardiaco inalámbrico) – Para utilizar esta característica, debe utilizar un cinturón de pecho de ritmo cardíaco compatible con Polar® (no incluido).

Una vez que se determina la frecuencia cardíaca actual, el LED a la derecha de los *Datos* parpadeará para mostrar los BPM y se iluminará el LED del corazón. El color de la luz representa una escala de zona de ritmo cardíaco que va de baja a alta.

♥	Azul	0 – 69 BPM
♥	Verde	70 – 93 BPM
♥	Amarillo	94 – 119 BPM
♥	Naranja rojizo	120 – 169
♥	Magenta	170 y superior

Significado del grado de %

Un grado de 1% no es lo mismo que la inclinación de 1 grado. El grado de % es la relación de la medición de la elevación sobre la medición de la carrera (también conocida como pendiente). Por ejemplo, una elevación de 1 pie (metro) en altura sobre una longitud de 100 pies (metros) representa un grado de 1%. Como fórmula matemática, el grado se calcula de la siguiente manera: 1 pie (m) / 100 pie (m) = 0,01 = 1%

En lo que respecta a las cintas de correr, el grado de porcentaje es aproximadamente igual al aumento de elevación de la cinta de correr dividido por la longitud de la cinta de correr.

El grado de inclinación se puede relacionar al grado de porcentaje al tomar el grado del arco tangente. Por ejemplo, un grado del 15% es igual a 8,53 grados (ArcTan(,15)=8,53º). Lo contrario es verdad para determinar el grado de porcentaje del grado de inclinación (Tan (8,53º)=,15).

Opciones de pantalla del monitor E3 View

Durante la utilización hay cuatro opciones de pantalla del monitor E3 View disponibles. Presione **Display option (Opción de Visualización)** para cambiar las pantallas. Los LED de **Display option (Opción de Visualización)** indicarán la opción de visualización.

LED I on	TV + Data	Muestra vídeo con datos en la parte inferior de la pantalla
LED II on	TV Only (Solo televisión)	Solo muestra vídeo
LED III on	Data Only (Solo datos)	Solo muestra datos
Sin LED encendidos	En blanco	La pantalla está en blanco, no se muestran datos ni vídeo

Funciones de iPod

Conexión de un iPod — Conectar un iPod permite cierto control del iPod a través del teclado. El iPod se carga mientras se encuentra conectado.

1. Conecte el iPod (no incluido) a un conector de 30 clavijas.
2. Coloque el iPod en la bandeja de accesorios.
3. Coloque los auriculares (no incluidos) en la toma de auriculares de la consola.
4. Pulse volumen **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para ajustar el volumen.
5. Para consolas sin monitor E3 View, pulse las teclas **UP (Arriba)** y **DOWN (Abajo)** para cambiar las pistas.

Los vídeos del iPod no se muestran en el monitor E3 View.

Mantenimiento

Se deben realizar actividades de mantenimiento preventivo de forma regular. La realización del mantenimiento preventivo puede ayudar a todos los equipos de Cybex a funcionar de manera segura y sin problemas.

Cybex no se hace cargo de realizar inspecciones ni acciones de mantenimiento regulares en sus máquinas. Instruya a todo su personal para que inspeccione y mantenga el equipo y también cómo notificar/registrar los accidentes. Los representantes de Cybex están disponibles para responder a todas las preguntas que usted pueda tener.

Advertencias

Lea todas las advertencias de este capítulo.



Para realizar el mantenimiento, servicio y reparación:

- *Sólo debe realizarlo personal de servicio capacitado*
- *Utilice sólo piezas de recambio de Cybex*
- *Desconecte la unidad antes de trabajar en ella*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

Preste atención a las siguientes advertencias:



Peligro de electrocución.
Desconecte la unidad cuando no esté en uso o se le realice el mantenimiento con el fin de evitar lesiones graves o incluso la muerte.



Peligro ocasionado por el equipo.
Para evitar lesiones graves o incluso la muerte sustituya de inmediato los componentes gastados o dañados y mantenga el equipo fuera de uso hasta que la reparación esté terminada.

Actividades de mantenimiento preventivo

Para garantizar el funcionamiento normal de la unidad realice un mantenimiento preventivo de manera regular. Mantenga un registro de todas las medidas de mantenimiento para ayudarle a estar al día en todas las actividades de mantenimiento preventivo.

Cybex no se hace cargo de realizar inspecciones ni acciones de mantenimiento regulares de su unidad. Instruya a todo su personal para que inspeccione y mantenga el equipo y también cómo notificar/registrar los accidentes. Contacte con Atención al Cliente de Cybex llamando al 888-462-9239 o al 508-533-4300 con todas sus preguntas sobre mantenimiento o servicio preventivo.

Lea y entienda todas las advertencias en este capítulo y en la ***Sección de seguridad***. Lea y entienda todas las instrucciones en esta sección.

Durante el mantenimiento desconecte el cable de alimentación.

En algunas actividades de mantenimiento será necesario quitar y reemplazar la cubierta del motor.

Herramientas necesarias

- Solución de limpieza
- Trapo seco
- Destornillador Phillips
- Aspiradora

Limpieza de la cinta de correr

Cuando esté limpiando su cinta de correr pulverice un detergente suave, como una solución de agua y detergente; primero pulverice el trapo limpio y luego proceda a limpiar la cinta de correr con el trapo húmedo. No pulverice la solución de limpieza directamente sobre la cinta de correr. Pulverizar la solución directamente podría dañar las piezas electrónicas y anular la garantía.



Peligro de descarga eléctrica y electrocución.

- *Desconecte la unidad y déjela reposar 10 minutos antes de limpiarla o realizar el mantenimiento.*
- *La unidad puede conservar la carga eléctrica después de ser desconectada.*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

Después de cada uso – Seque de inmediato cualquier líquido derramado. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo para quitar cualquier rastro de sudor de las barras y superficies pintadas.

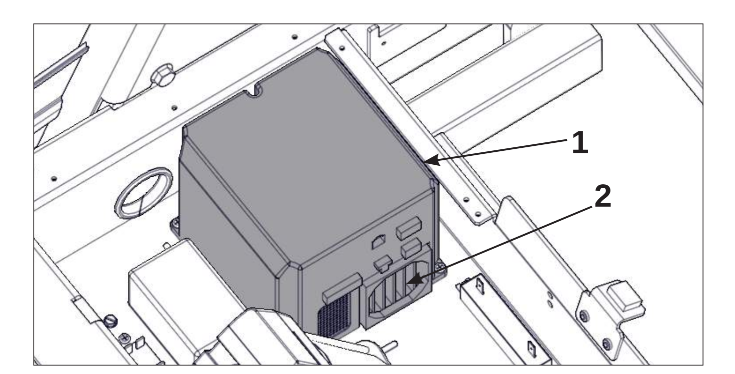
Tenga cuidado en no verter o dejar una humedad excesiva entre el borde del panel de la pantalla y la consola, ya que esto puede crear un riesgo eléctrico o provocar fallos de los componentes electrónicos.

Según se necesite – Aspire el polvo o suciedad que se puede acumular debajo y alrededor de la unidad. La limpieza de esta zona se debe hacer con la frecuencia que se indique en el calendario de servicio.

Agarres del ritmo cardíaco por contacto – Contaminantes, como las lociones de manos, aceites y polvos para el cuerpo pueden terminar en los agarres del ritmo cardíaco por contacto. Esto puede reducir la sensibilidad e interferir con la señal del ritmo cardíaco. Se recomienda que el usuario tenga las manos limpias cuando use el ritmo cardíaco por contacto. Limpie los agarres con un trapo humedecido con una solución de limpieza que contenga alcohol antiséptico.

Para limpiar los componentes del motor, debe aflojar los dos tornillos con cabeza Phillips que sujetan la tapa del motor. Levante la cubierta recta; los tornillos permanecerán en su lugar. Utilice un accesorio de la aspiradora o una aspiradora de mano para limpiar el montaje de elevación expuesto, el motor de empuje, las piezas electrónicas inferiores y los alrededores.

Ventilador y dispador de calor – Aspire el ventilador y la zona del disipador de calor del controlador del motor.



1	Controlador del motor
2	Ventilador y disipador de calor

Utilice un trapo seco para limpiar las zonas que no pueda alcanzar con la aspiradora. Si la máquina no se ha utilizado durante algún tiempo o está sumamente sucia, utilice un trapo *seco* para limpiar todas las zonas expuestas.

Eleve con cuidado la parte posterior de la cinta de correr y muévala de su posición actual para poder aspirar el suelo debajo de ella. Cuando termine, vuelva a poner la cinta de correr en su lugar.

Agarres del ritmo cardíaco por contacto – Contaminantes, como las lociones de manos, aceites y polvos para el cuerpo pueden terminar en los agarres del ritmo cardíaco por contacto. Esto puede reducir la sensibilidad e interferir con la señal del ritmo cardíaco. Se recomienda que el usuario tenga las manos limpias cuando use el ritmo cardíaco por contacto. Limpie los agarres con un trapo humedecido con una solución de limpieza que contenga alcohol antiséptico.

Mantenimiento de la cinta de correr

Cinta y plataforma – Limpie la superficie de la cinta y la zona de la plataforma con una toalla limpia y seca para minimizar el efecto de la fricción entre la plataforma y la cinta. Esto se debe realizar con frecuencia para evitar el desgaste prematuro de la plataforma, la cinta y el sistema del motor de empuje. Vea el *Calendario de servicio* al final de este capítulo.

La cinta se puede aflojar y deslizarse del rollo de accionamiento con cada pisada. Si esto sucede, siga el procedimiento de abajo para *Tensar y centrar la cinta*. Vea el *Calendario de servicio* en este capítulo para el calendario mínimo de comprobación de la tensión de la cinta.

Tensar y centrar la cinta – Si la cinta se desliza bajo cada pisada realice este procedimiento:

Herramientas necesarias

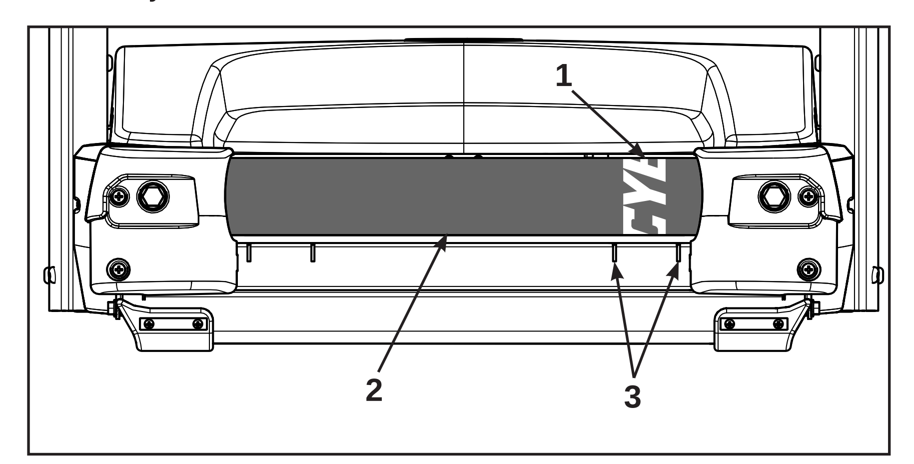
- Llave de tubo de 3/4"

Centre y tense la cinta de correr

1. Conecte el cable de alimentación a una toma eléctrica.
2. Gire el interruptor de alimentación a la posición on (I).
3. Presione la tecla **Quick Start (Inicio rápido)**.
4. Presione **Speed + (Velocidad +)** para acelerar hasta 8 kph (5 mph). Deje que la cinta de correr funcione durante un minuto.

La posición lateral de la cinta está centrada correctamente cuando el logo de Cybex está entre los bordes interiores de las dos ranuras laterales de la cinta. Si el logo de Cybex no está centrado entre las ranuras laterales de la cinta, centre la cinta mediante el procedimiento siguiente.

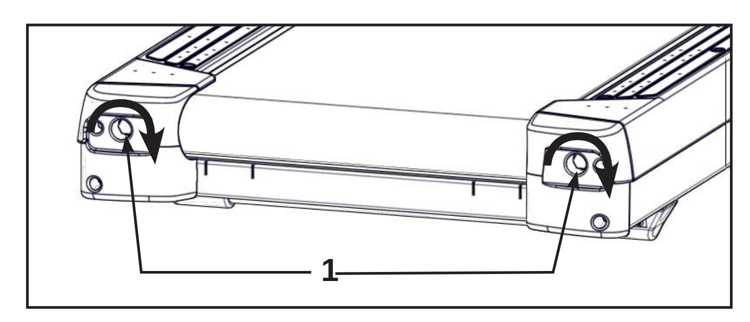
5. Ponga la cinta de correr en funcionamiento a 5 mph (8 k/h) y fíjese en la posición del logo de Cybex en relación con las ranuras laterales de la cinta.



1	Logo de Cybex
2	Cinta de correr
3	Ranuras laterales de la cinta

Cuando centre la cinta elija uno de los pernos para ajustarlo. No ajuste ambos pernos.

6. Utilice una llave de tubo de 3/4” para apretar perno cilíndrico situado en el lateral de la cinta hacia donde esta se mueve. Por ejemplo: Si la cinta se mueve hacia la derecha de las ranuras laterales de la cinta, apriete el perno del lado derecho del armazón, apriete aproximadamente 1/2 vuelta (en dirección a las agujas del reloj) y espere 30 segundos. Si la cinta no vuelve al centro de las ranuras laterales de la cinta, ajuste otra vez el mismo perno. Una vez que esté ajustada la cinta en el centro de las ranuras lateral, gire aproximadamente 1/4 hasta que se haya estabilizado la cinta.



	Descripción
1	Pernos cilíndricos traseros

7. Compruebe la tensión de la cinta después que ésta se haya centrado. Asegúrese de que la cinta está lo suficientemente tensa para que no se deslice ni se mueva cuando se pise. Camine en la cinta de correr a 5,6 - 6,4 k/h (3,5 - 4 mph) y cada cuatro o cinco pasos apoye todo su peso en cada pisada para comprobar si la cinta se desliza. Si siente que la cinta se desliza, compruebe que es la cinta la que se desliza y no la correa de transmisión. Quite la tapa y observe el movimiento de la correa de transmisión y el rodillo delantero.

No apriete la cinta de correr en exceso. Tensar demasiado la cinta podría estirarla y se tendría que cambiar. Continúe el procedimiento hasta que la cinta deje de deslizarse.

8. Compruebe la posición de centrado de la cinta. En caso de que la cinta no se encuentre centrada, realice los pasos 5 y 6.

Comprobar la superficie de la cinta y de la plataforma – Se debe comprobar periódicamente la cinta y la plataforma en busca de un desgaste excesivo. En un intento de asegurarse que la cinta funcione correctamente, inspeccione con frecuencia la cinta para asegurarse que el material de la cinta no presente desgarros ni desgaste. La cinta se debe cambiar cada 15.000 millas (24.140 km). A la plataforma de correr se le debe dar la vuelta cada 15.000 millas (24.140 km) y se debe cambiar cada 30.000 millas (28.280 km). Aparecerá un aviso de servicio en este intervalo y las piezas se tendrán que cambiar.

Inspeccione los bordes de la cinta como se describe abajo.

Herramientas necesarias

- Destornillador Phillips

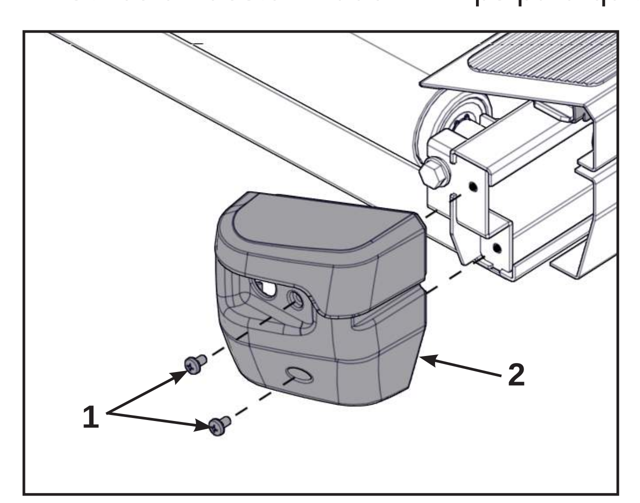
Desconecte la fuente de alimentación externa.

1. Ponga el interruptor de alimentación principal situado debajo del extremo frontal en posición de apagado (O).

2. Desconecte la cinta de correr de la toma de corriente.

Compruebe la condición de la cinta de correr.

1. Utilice un destornillador Phillips para quitar los dos tornillos que sujetan el cabezal derecho.



1	Tornillos (2)
2	Cabezal derecho

2. Repita el paso 1 con el cabezal izquierdo.

3. Inspeccione la superficie superior, la costura y los bordes de la cinta mientras la mueve con la mano. Si la cinta tiene desgarros o se ve demasiado gastada se tendrá que cambiar.

Si se tiene que cambiar la cinta y la plataforma consulte con un técnico de servicio cualificado.

4. Utilice un destornillador Phillips para instalar los tornillos que sujetaban los cabezales que quitó en los pasos 1 y 2.

Otro mantenimiento preventivo

Las otras actividades de mantenimiento preventivo las debe realizar un técnico de servicio cualificado en los intervalos recomendados en el *Calendario de servicio* al final de este capítulo. Entre estas actividades se encuentran:

- Dar la vuelta o cambiar la plataforma de correr
- Cambiar la cinta

Lubricación del motor de elevación – Con el tiempo los puntos de pivote o la tuerca de tubo del motor de elevación pueden desarrollar un chirrido. Lubrique los pernos inferiores y superiores y los espaciadores con una pequeña cantidad de grasa de litio. Puede comprar grasa de litio en una tienda de piezas de recambios.

Electricidad estática – En función del lugar en el que viva, puede experimentar aire seco que causa electricidad estática. Esto se puede ser notar especialmente en invierno. Puede notar una acumulación estática caminando sobre una moqueta y tocando un objeto metálico. Lo mismo puede pasar cuando se ejercita en la cinta de correr. Puede experimentar una descarga debido a la acumulación de electricidad estática en su cuerpo y la senda de descarga de la cinta de correr. Si experimenta este tipo de situación, es posible que desee utilizar un humidificador para aumentar la humedad a un nivel cómodo.

Monitor E3 View

Limpieza

1. Desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente.

2. Limpie con un trapo libre de polvo. Para una limpieza adicional, utilice un trapo suave o toalla de papel humedecida con agua. Para evitar daños en la superficie del monitor, no utilice detergentes abrasivos ni químicos.

3. Desinfección: para evitar dañar la superficie, pruebe limpiar un trocito del monitor con un desinfectante para comprobar que éste no se come el color ni suaviza la carcasa.

Almacenamiento o periodos largos en los que no se utiliza

Cuando no utilice el producto durante un periodo largo de tiempo desconéctelo de la fuente de alimentación, de la señal de televisión/cable y de cualquier dispositivo periférico.

Píxeles

Es posible que se vean o aparezcan en la pantalla pequeños puntitos rojos, blancos o verdes. Ésta es una característica de los paneles de visualización de cristal líquido y no se considera un fallo para su sustitución. La pantalla de cristal líquido se fabrica con una tecnología de muy alta precisión que es lo que proporciona la calidad de imagen. En ocasiones, pueden aparecer píxeles no activos en la pantalla como puntos fijos. Esto no afecta al rendimiento del monitor ni merece una reclamación de garantía.

Mantenimiento

- Es muy importante que un técnico cualificado examine la unidad regularmente para garantizar que el producto es apto para el uso.
- Si la unidad funciona mal, consulte un técnico cualificado de inmediato para la reparación o el cambio de las piezas defectuosas. No intente utilizar el monitor hasta que un técnico cualificado haya inspeccionado y reparado el monitor.
- Consulte a un técnico cualificado para la inspección, instalación y servicio.
- Si no se contacta con un técnico autorizado por el fabricante las reclamaciones de garantía pueden no ser válidas.

Programación del mantenimiento

Todas las actividades de mantenimiento las debe realizar personal cualificado. Si no se hace así se puede provocar una lesión grave.

Este es el servicio mínimo recomendado.

Acceda y navegue por el menú de estadísticas con el siguiente procedimiento:

Para determinar la distancia.

1. Mientras se encuentra en modo dormido, pulse cualquier tecla para acceder a la pantalla de apertura.
2. Mantenga presionadas las teclas **Scan/Hold (Buscar / Sujetar)** Scan Hold o **Display option (Opción de Visualización)** y **DOWN (ABAJO)** durante 3 segundos. Un pitido indica la primera pantalla del menú de estadísticas.
3. Navegue por el menú de configuración con las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** .

El menú de estadística incluye: Millas/km, horas, inicios y cuentarrevoluciones de mantenimiento registro de errores.

El primer elemento del menú son las **Miles/Km (Millas/km)**.

4. Registre la distancia.
5. Navegue hasta las **Hours (Horas)**.

6. Registre las horas.
7. Para salir del menú de estadísticas presione la tecla **STOP (DETENER)**.

Primeras 500 millas (800 km).

- Compruebe la tensión y camino de la cinta.

Cada 5.000 millas (8.000 km).

- Compruebe la tensión y camino de la cinta.
- Aspire el ventilador y la zona del disipador de calor del controlador del motor.
- Mueva la unidad y pase el aspirador por debajo.
- Levante la elevación al 15%, desconecte la unidad, mueva hacia atrás la cinta de correr para limpiar debajo con un trapo seco y la aspiradora. Cuando termine póngalo en la posición normal.

Cada 5.000 millas (24.140 km).

- Cambie la cinta y dele vuelta a la plataforma.
- Compruebe el montaje de elevación y cambie las piezas gastadas.
- Lubrique los puntos de pivote de la elevación.

Cada 5.000 millas (48.280 km).

- Cambie la cinta y la plataforma.

Servicio de atención al cliente

Registro del producto

Para registrar su producto, haga lo siguiente:

1. Visite www.cybexintl.com.
2. Busque Registro del producto en la sección Soporte.
3. Rellene todo el formulario.
4. Haga clic en el botón Submit (Enviar) para registrar su producto.

Cómo ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente

El horario de atención telefónica es de lunes a viernes de 8.30 a 18.00. EST (hora oficial de la costa este norteamericana).

Los clientes de Cybex que residan en Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 888-462-9239.

Los clientes de Cybex que vivan fuera de Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 508-533-4300 o enviando un fax al 508-533-5183. Dirección de correo electrónico: internationaltechhelp@cybexintl.com

Encontrará más información en el sitio web: www.cybexintl.com.

Para ponerse en contacto con nosotros en línea; visite www.cybexintl.com.

Seleccione Soporte > Parts / Ordering (Piezas/solicitud). En el panel de navegación de la izquierda, haga clic en Parts Diagrams - Current Products (Diagramas de piezas - Productos actuales). Seleccione las piezas en los cuadros desplegables.

Si desea hablar con un representante del servicio de atención al cliente, llame al 888-462-9239 (clientes que residan en Estados Unidos) o al 508-533-4300 (clientes que residan fuera de Estados Unidos).

- Número de serie de la unidad, nombre de producto y número de modelo.
- Descripción de pieza y número de referencia, si dispone de esta información. Podrá encontrar todas las piezas en la web www.cybexintl.com.
- Dirección de envío.
- Persona de contacto.
- Incluya una descripción del problema.

Además de la dirección de envío y de la persona de contacto, puede resultar útil tener cerca el número de cuenta, si bien no es obligatorio. Asimismo, puede enviar pedidos por fax al 508-533-5183.

Autorización de devolución del material (RMA)

El sistema Autorización de devolución del material (RMA) se utiliza con el fin de devolver material para su sustitución o reparación, o para el reembolso del importe. El sistema le asegura que los materiales devueltos se manipulan y analizan correctamente. Realice el siguiente procedimiento detenidamente.

Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Cybex para obtener información sobre cualquier asunto relacionado con la garantía. Su distribuidor autorizado de Cybex solicitará a Cybex una Autorización de devolución del material (RMA), si es necesario. Cybex no aceptará, en ningún caso y bajo ninguna circunstancia, piezas o equipos defectuosos que no incluyan una RMA adecuada y una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS).

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex para la devolución de cualquier artículo que esté defectuoso.

Proporcione al técnico información detallada del problema o del defecto que tiene el artículo que desea devolver. Indique el modelo y el número de serie del equipo de Cybex.

Si Cybex lo estima oportuno, el técnico podrá solicitarle que devuelva las piezas defectuosas a Cybex para que se evalúen y se reparen o sustituyan. El técnico le asignará un número de autorización de devolución del material (RMA) y le enviará una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS). La etiqueta del ARS y los números de RMA deben estar claramente visibles en la parte exterior del paquete que contiene el artículo o artículos que se van a devolver. En el paquete se debe incluir, junto con las piezas, la descripción del problema, el número de serie del equipo y el nombre y dirección del propietario.

El departamento de recepción de Cybex no aceptará las mercancías que se devuelvan sin un número de RMA en la parte exterior del paquete ni los envíos que se realicen contra reembolso.

Piezas dañadas

Los materiales que resulten dañados en el envío no se devolverán para que sean abonados. Los daños que se produzcan durante el envío son responsabilidad del transportista (UPS, Federal Express, empresas de transportes, etc.).

Daños visibles

Cuando reciba el pedido, compruebe todos los elementos atentamente. Si observa algún daño en la mercancía mediante una inspección visual, deberá indicarlo en el justificante de entrega que le proporcionará el trabajador de la empresa de transportes y hacer que este lo firme. Si no lo hace tal y como se ha indicado, el transportista puede rechazar la reclamación por daños que presente. El transportista le proporcionará el formulario que debe completar para presentar la reclamación.

Daños ocultos

Si no ha observado ningún daño a simple vista en el momento de recibir el envío pero los observa posteriormente, deberá informar de dichos daños al transportista tan pronto como le sea posible. Cuando descubra el daño, deberá solicitar al transportista, por escrito o por teléfono, que lleve a cabo una inspección de los materiales en los diez días posteriores a la fecha de recepción de la mercancía. Guarde todos los paquetes y material de envío ya que forman parte del proceso de inspección. El transportista le proporcionará un informe de la inspección y los formularios que debe completar para presentar una reclamación por daños ocultos. La reclamación por daños ocultos es responsabilidad del transportista.

Apéndice - Descripciones de los entrenamientos

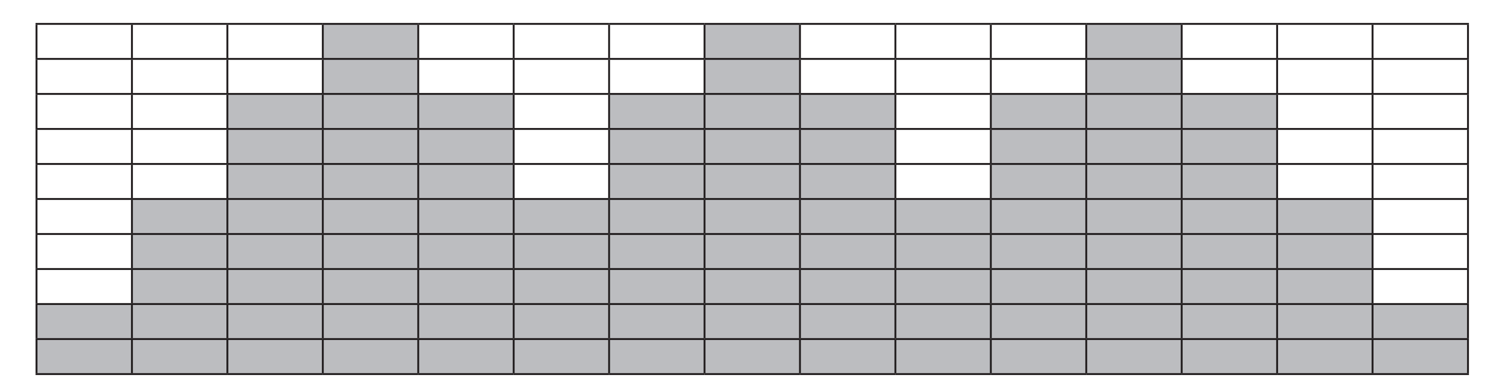
1 - Pérdida de peso

El entrenamiento para perder peso utiliza una serie de cambios relativamente menores en su principio de cinco minutos para agregar una demanda incremental. El principio de cinco minutos utiliza una inclinación de base durante dos minutos y luego aumenta la inclinación para una demanda adicional y, a continuación, proporciona una inclinación ligeramente más baja para recuperarse.

Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales					Enfriamiento			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	2	3	3	5	10	10	14	9	9	1	2	3	4
9	2	3	3	5	9	9	12	8	8	0	0	0	0
8	2	2	3	4	8	8	10	7	7	0	0	0	0
7	2	2	3	4	7	7	9	6	6	0	0	0	0
6	1	2	2	3	6	6	7	5	5	0	0	0	0
5	1	2	2	3	5	5	6	4	4	0	0	0	0
4	1	1	2	2	4	4	5	3	3	0	0	0	0
3	1	1	2	2	3	3	4	2	2	0	0	0	0
2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	0	0	0	0
1	1	1	1	2	1	1	2	0	0	0	0	0	0

2 - Colinas ondulantes

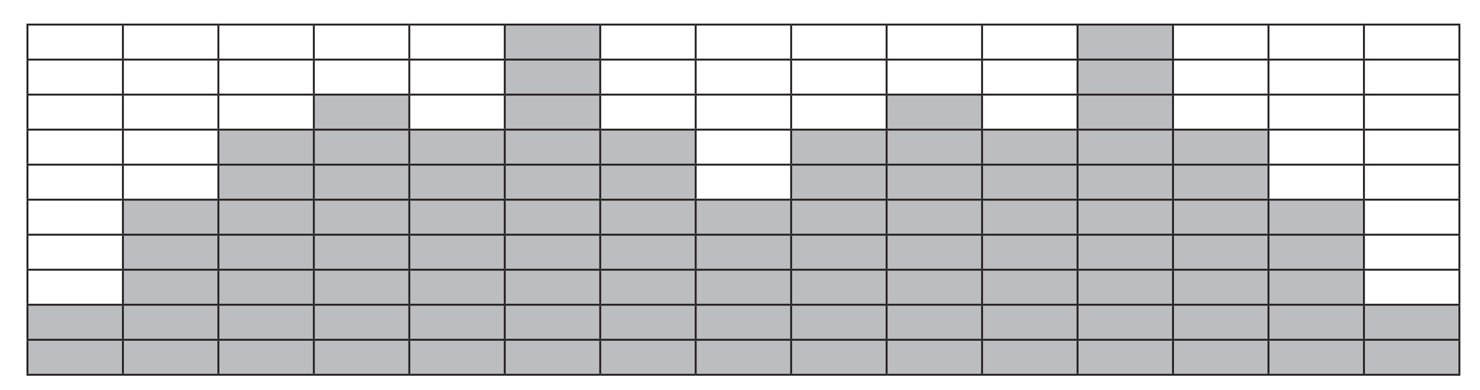
El entrenamiento de las colinas ondulantes utiliza un principio de ocho minutos que imita la variedad de terreno que se puede encontrar en una carrera montañosa. El principio de ochos minutos se compone de cuatro segmentos. El segmento de base dura dos minutos y le siguen dos segmentos de dos minutos cada uno con un aumento en la inclinación antes de volver a una inclinación intermedia durante dos minutos.



Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**2:00**	**2:00**	**2:00**	**2:00**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**				**Enfriamiento**			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	1	2	2	3	4	6	8	6	0	0	0	0
9	1	1	2	2	3	6	8	5	0	0	0	0
8	1	1	2	2	3	5	8	5	0	0	0	0
7	1	1	1	2	2	5	7	4	0	0	0	0
6	1	1	1	2	2	4	7	4	0	0	0	0
5	0	0	1	1	1	4	7	3	0	0	0	0
4	0	0	1	1	1	3	6	3	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	3	6	3	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	2	6	2	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	2	5	2	0	0	0	0

3 - Colinas

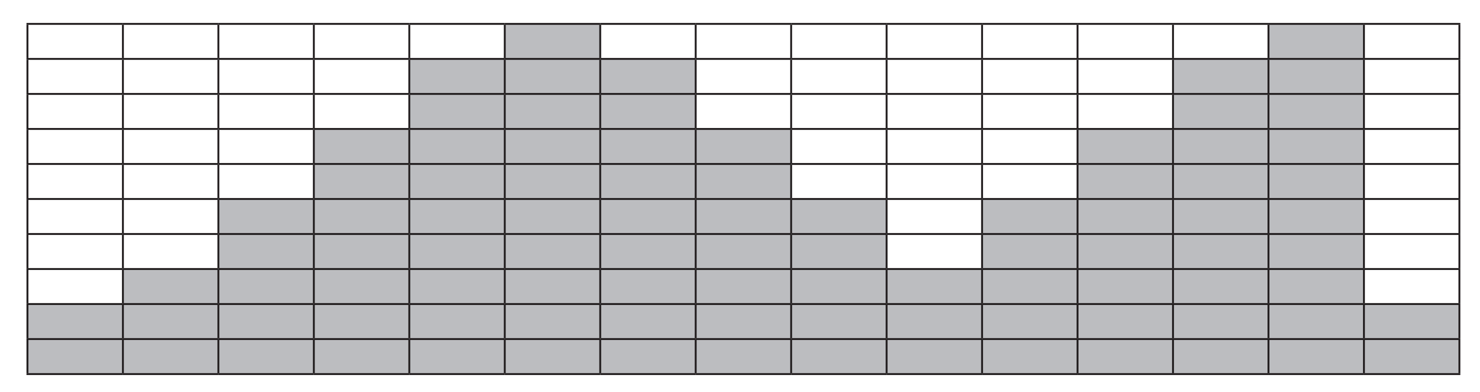
El entrenamiento de las colinas utiliza un principio de seis minutos que se compone de segmentos de un minuto con cambios leves en la inclinación y dos segmentos de picos seguidos por segmentos de descanso.



Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales						Enfriamiento			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	3	3	5	6	8	10	12	10	15	10	0	0	0	0
9	2	3	4	5	7	9	12	9	14	9	0	0	0	0
8	2	3	3	5	6	8	11	8	13	8	0	0	0	0
7	2	2	3	4	5	7	10	7	12	7	0	0	0	0
6	1	2	2	3	4	6	9	6	11	6	0	0	0	0
5	1	1	2	2	3	5	8	5	10	5	0	0	0	0
4	1	1	1	2	2	4	7	4	9	4	0	0	0	0
3	0	0	1	1	1	3	6	3	8	3	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	2	5	3	7	3	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	2	4	2	6	2	0	0	0	0

4 - Pikes Picos

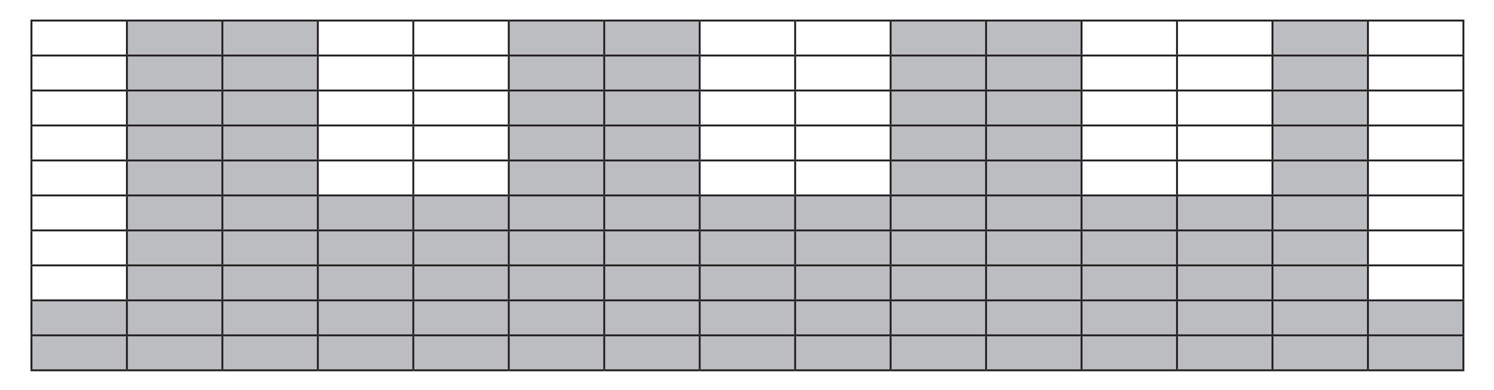
Pikes Peak utiliza un principio de nueve minutos en los que aumenta la inclinación cada minuto durante los primeros cinco minutos. Después del entrenamiento principal de cinco minutos, la inclinación se reduce cada minuto que pasa. Este entrenamiento utiliza cambios continuos y graduales para darle tiempo al usuario a acostumbrarse a la demanda y a recuperarse sin que se perciban grandes cambios en el esfuerzo requerido.



Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales									Enfriamiento			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	2	2	3	4	5	8	11	13	15	13	11	8	5	0	0	0	0
9	1	2	2	3	4	7	10	12	14	12	10	7	4	0	0	0	0
8	1	2	2	3	4	6	9	11	13	11	9	6	4	0	0	0	0
7	1	1	2	2	3	5	8	10	12	10	8	5	3	0	0	0	0
6	1	1	2	2	3	5	7	9	11	9	7	5	3	0	0	0	0
5	1	1	1	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	0	0	0	0
4	1	1	1	2	2	3	5	7	9	7	5	3	2	0	0	0	0
3	1	1	1	2	2	3	4	6	8	6	4	3	2	0	0	0	0
2	0	0	1	1	1	2	3	5	7	5	3	2	1	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	1	2	4	6	4	2	1	0	0	0	0	0

5 - Intervalo de colinas 1:1

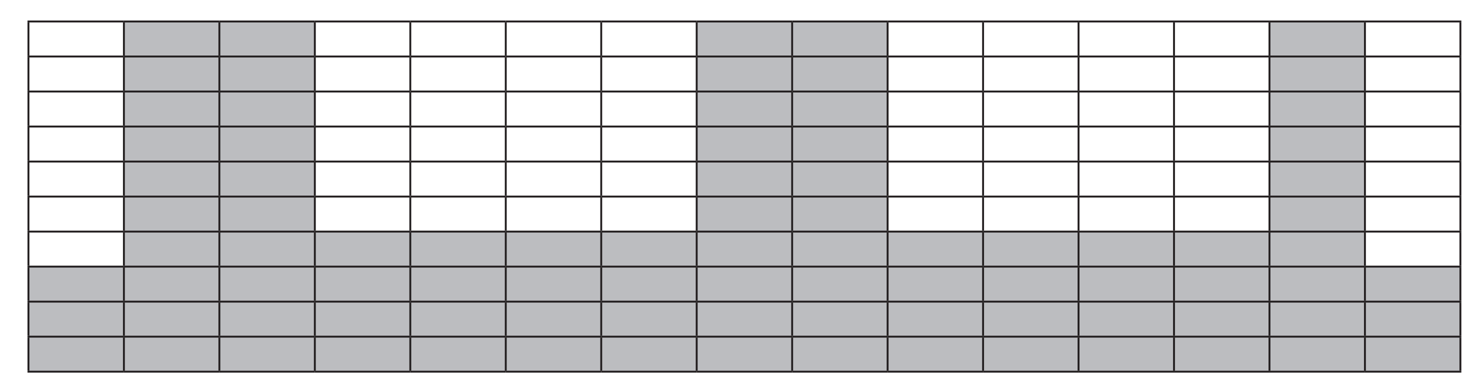
Este entrenamiento está diseñado para aumentar la capacidad al alternar segmentos de trabajo de dos minutos con dos minutos de descanso. La intensidad de los periodos de descanso es mucho mayor aquí que en el Intervalo de colinas 1:2 ya que el intervalo de trabajo es mucho más exigente.



Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales				Enfriamiento			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	3	5	6	8	11	11	6	6	0	0	0	0
9	3	4	6	8	10	10	5	5	0	0	0	0
8	3	4	5	7	9	9	5	5	0	0	0	0
7	3	3	5	6	8	8	4	4	0	0	0	0
6	2	3	4	5	7	7	4	4	0	0	0	0
5	2	3	3	5	6	6	3	3	0	0	0	0
4	2	2	3	4	5	5	3	3	0	0	0	0
3	1	2	2	3	4	4	2	2	0	0	0	0
2	1	1	2	2	3	3	2	2	0	0	0	0
1	1	1	1	2	2	2	1	1	0	0	0	0

6 - Intervalo de colinas 1:2

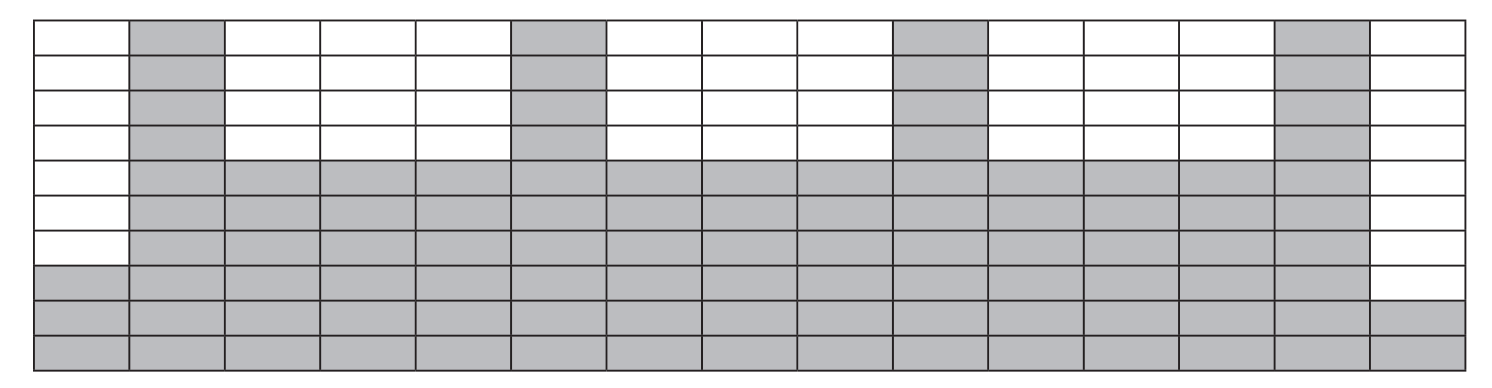
Este entrenamiento está diseñado para un intervalo de trabajo de un minuto a una inclinación alta seguido de un intervalo de descanso de dos minutos a una inclinación considerablemente menor. Debido a la inclinación más baja y los intervalos de descanso más largos este entrenamiento es menos intenso que el Intervalo de colinas 1:1.



Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**1:00**	**1:00**	**1:00**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**			**Enfriamiento**			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	3	5	6	8	11	4	4	0	0	0	0
9	3	4	6	8	10	3	3	0	0	0	0
8	3	4	5	7	9	3	3	0	0	0	0
7	3	3	5	6	8	3	3	0	0	0	0
6	2	3	4	5	7	2	2	0	0	0	0
5	2	3	3	5	6	2	2	0	0	0	0
4	2	2	3	4	5	2	2	0	0	0	0
3	1	2	2	3	4	1	1	0	0	0	0
2	1	1	2	2	3	1	1	0	0	0	0
1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	0	0

7 - Intervalo de colinas 1:3

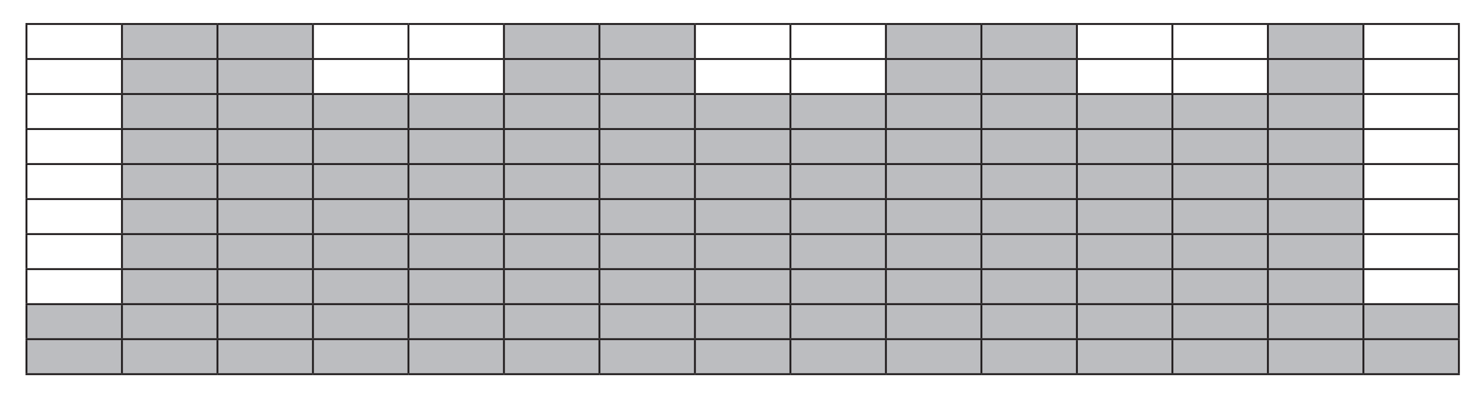
El intervalo de colinas 1:3 utiliza un intervalo de trabajo de un minuto seguido de un intervalo de descanso de tres minutos. Los intervalos de descanso son a una inclinación mucho más alta que en los demás entrenamientos de intervalos de colinas y, por lo tanto, se requiere un periodo más largo de recuperación.



Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales				Enfriamiento			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	3	5	6	8	11	7	7	7	0	0	0	0
9	3	4	6	8	10	7	7	7	0	0	0	0
8	3	4	5	7	9	6	6	6	0	0	0	0
7	3	3	5	6	8	5	5	5	0	0	0	0
6	2	3	4	5	7	5	5	5	0	0	0	0
5	2	3	3	5	6	4	4	4	0	0	0	0
4	2	2	3	4	5	3	3	3	0	0	0	0
3	1	2	2	3	4	3	3	3	0	0	0	0
2	1	1	2	2	3	2	2	2	0	0	0	0
1	1	1	1	2	2	1	1	1	0	0	0	0

8 - Cardio

El entrenamiento Cardio está diseñado para mantener una demanda total alta utilizando dos segmentos de cuatro minutos de inclinaciones alternantes. Esto permite intervalos prolongados que aprovechan los sistemas de energía a largo plazo y la capacidad total aeróbica cuando se asocia a velocidades que exigen un esfuerzo cardiovascular sostenido.



Tiempo	:30	:30	:30	:30	4:00	4:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales		Enfriamiento			
Inclinación	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	2	3	3	5	11	9	0	0	0	0
9	2	3	3	5	10	8	0	0	0	0
8	2	3	3	5	9	7	0	0	0	0
7	2	2	3	4	8	6	0	0	0	0
6	2	2	3	4	7	5	0	0	0	0
5	2	2	3	4	6	4	0	0	0	0
4	2	2	3	4	5	3	0	0	0	0
3	1	2	2	3	4	2	0	0	0	0
2	0	0	1	2	3	1	0	0	0	0
1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0

9 - Ejercicio de control de ritmo cardíaco

Nota: Este entrenamiento requiere que el usuario lleve puesto un cinturón transmisor del ritmo cardíaco compatible o un Polar. El ejercicio de control de ritmo cardíaco (HRCP) no puede seleccionarse en la consola de control salvo que la cinta de correr detecte una señal de ritmo cardíaco. El HRCP no funcionará con el sistema de ritmo cardíaco de contacto tactil cardíaco.

Tras seleccionar el HRCP, la cinta de correr le indicará la hora del entrenamiento, peso, edad y tasa de ritmo cardíaco. Es necesaria su edad para calcular la gama estimada de ritmos cardíacos. La tasa de ritmo cardíaco objeto se calcula mediante la fórmula 220 menos un 75% veces su edad. Posteriormente tendrá la opción de ajustar la tasa de ritmo cardíaco objeto seleccionada hacia arriba o abajo. Seleccione una tasa de ritmo cardíaco que le permita hacer ejercicio con comodidad y seguridad a la vez que le permita alcanzar los objetivos del entrenamiento. Si no está seguro de qué seleccionar como su objetivo, consulte con su facultativo o un profesional de entrenamiento físico. Tras iniciar el HRCP, la cinta de correr intentará elevar su ritmo cardíaco hasta su objetivo de 3 a 5 minutos. La cinta de correr pondrá énfasis en usar la elevación de la plataforma de la cinta de correr primero para conseguir una mayor carga de trabajo y así una mayor tasa de ritmo cardíaco; esto consigue maximizar el uso de un modo de andar que es más seguro y cómodo para muchos usuarios. Como resultado, muchos usuarios pasarán casi todo el entrenamiento en una elevación de hasta el 12%. Tras alcanzar su objetivo, la cinta de correr intentará mantenerlo allí en 5 pulsaciones por minuto. A medida que se canse, la cinta de correr lo compensará reduciendo la elevación, la velocidad o ambas. Se establece un periodo de refrigeración de dos minutos al final del entrenamiento.

Método de HRCP:

El usuario selecciona el ritmo cardíaco objetivo al inicio del entrenamiento o acepta el objetivo sugerido del 75% de 220 menos la edad. Este ritmo cardíaco objetivo es extremadamente importante por muchas más razones que simplemente el establecimiento del objetivo en sí mismo. Asimismo asume un nivel de nivel físico general y controla varios aspectos de con qué velocidad se ajusta la elevación y velocidad de la cinta de correr. Como ejemplo, la velocidad inicial para un objetivo seleccionado de 120 bpm (latidos por minuto) será de 2 mph. La velocidad inicial del objetivo seleccionado de140 bpm será de 3.5 mph. Entre aquellos objetivos seleccionados la velocidad inicial será proporcional a la diferencia entre 2 a 3,5. Las constantes de aumento integrales también se modificarán dependiendo de si el objetivo seleccionado se encuentra al inicio del entrenamiento. Esto indca que alguien con un objetivo seleccionado más alto conseguirá cambios más rápidos que alguien con un objetivo más bajo. Esto tiene efecto para conseguir un usuario más en forma respecto a su objetivo seleccionado de forma más rápida sin pasarse del objetivo de alguien con un nivel de forma física más bajo. Una vez que la cinta de correr alcanza la velocidad de inicio, aumentará la elevación cada 15 segundos hasta el 12% o hasta que el ordenador sienta que el usuario se está acercando a su tasa de ritmo cardíaco objetivo. Como el control es, de alguna manera, predictivo por naturaleza dejará un amplio espacio para que la tasa de ritmo cardíaco del usuario se ajuste al aumento de carga. Si la tasa de ritmo cardíaco no se consigue con el nivel de carga de la velocidad inicial al 12%, la cinta de correr aumentará la velocidad cada 15 segundos hasta 4 mph o hasta que el ordenador crea que el usuario se está acercando a su tasa de ritmo cardíaco objetivo. Si el usuario todavía no ha alcanzado su objetivo, la cinta de correr aumentará la velocidad a 5mph y disminuirá la elevación hasta el 8%. Esto se hace porque las velocidades entre 4 y 5 son difíciles para el usuario, ya que es demasiado lento para correr y demasiado rápido para que muchos caminen. La caída de elevación compensa de alguna manera un mayor aumento de la velocidad.

El sistema posteriormente aumenta la velocidad de la cinta cada 15 segundos hasta la velocidad máxima de la cinta de correr o hasta que el ordenador crea que el usuario se está acercando a su tasa de ritmo cardíaco objetivo. En cualquier momento si la tasa de ritmo cardíaco del usuario supera el objetivo, se disminuirá la carga en el mismo orden en el que se aumentó para asegurarse que la tasa se estabiliza en o por debajo del objetivo. Cuando se alcanza el periodo de tiempo, que es de dos minutos antes del tiempo total seleccionado del entrenamiento, el sistema entrará en modo refrigeración. Esta refrigeración es similar a los protocolos de refrigeración en todos los demás entrenamientos de la cinta de correr.

Durante el periodo de control, el usuario tiene un control limitado sobre la velocidad y la elevación. Dentro del segmento de subida de elevación inicial de hasta el 12%, los usuarios pueden variar la elevación pero no la velocidad. Dentro de los demás segmentos, el usuario puede variar la velocidad pero no la elevación. No obstante, las selecciones del usuario no son persistentes. En la siguiente marca de 15 segundos, el controlador que se describe arriba elegirá normalmente una nueva velocidad o elevación. El usuario, de hecho, hace avanzar o retroceder la acción del servomotor.

Si en cualquier momento se pierde la señal de la tasa de ritmo cardíaco, el sistema no realizará cambios en la carga hasta el momento en que se recupere la señal de RC. Si la señal de la tasa de ritmo cardíaco continua perdida (sin RC estable) durante un periodo de tiempo que supere el minuto, inicie el perfil de refrigeración indpendientemente del periodo de tiempo que sea.

10 - Protocolo Gerkin

Vista general del entrenamiento

Este entrenamiento se ha diseñado para predecir el VO2 máximo usando el protocolo Gerkin. Esta prueba la emplea la Asociación Internacional de Bomberos para evaluar el nivel de forma física.

La gama de velocidad del entrenamiento incluye velocidades al caminar a 3 MHP y posteriormente aumenta a 4,5 MPH o más durante los periodos medios. Vuelve a 3 MPH durante la sesión de refrigeración.

La elevación se usa durante la segunda fase de la prueba. Empieza con una pendiente del 2% y se puede aumentar desde ahí.

Introducir información:

Edad
Weight (Peso)
Sexo
Ritmo cardíaco (requiere cinta de pecho inalámbrica compatible con Polar®)

Procedimiento de la prueba:

1. Calentamiento de 3 minutos a una pendiente de 0%, a 3 mph.
2. Fase 1 - 1 minuto, 0% de pendiente, 4,5 mph. Caminar o correr Se registra el ritmo cardíaco durante los últimos 15 segundos de cada fase.
3. Fase 2 - 1 minuto, 2% de pendiente, 4,5 mph.
   - Los aumentos de velocidad y pendiente ahora se alternan. En las fases pares, la velocidad aumenta en 0,5 mph. En la fases impares, la pendiente aumenta el 2%.
   - Si el ritmo cardíaco es del 85% o superior, se graba la fase pero la prueba continua durante otros 15 segundos sin aumento en pendiente o velocidad.
   - Si el ritmo cardíaco permanece por encima del 85%, la prueba se termina y se introduce el número de la última fase.
   - Si el ritmo cardíaco está en o es inferior al 85%, se aumenta la velocidad o pendiente en el límite del último minuto.
   - Una vez que se supera el umbral del 85% o se convierte en el minuto 11º, se finaliza la evaluación y se introduce la fase final.
4. Refrigeración de 3 minutos a una pendiente de 0%, a 3 mph.
5. Tome el ritmo cardíaco y registre un minuto tras la finalización de la prueba. (Tomada como la lectura final y para monitorizar la estabilización del RC).

11 - Prueba de forma física de una milla

Vista general del entrenamiento

El objetivo de esta prueba es monitorizar el desarrollo máximo VO2 del atleta.

Introducir información:

Edad
Weight (Peso)
Sexo
Velocidad inicial
Ritmo cardíaco

Requisitos de ritmo cardíaco:

Transmisor de ritmo cardíaco inalámbrico

Procedimiento de la prueba:

1. Registre su peso
2. Camine una milla (1.609 metros) lo más rápido que pueda.
3. Registre el tiempo para completar el paseo de una milla.
4. Inmediatamente después de terminar el paseo registre el ritmo cardíaco (latidos por minuto).
5. Determine su VO2 máximo.

La fórmula para calcular el VO2 máximo es:

132,853 - (0,0769 * Peso) - (0,3877 * Edad) + (6,315 * Sexo) - (3,2649 * Tiempo) - (0,1565 * Ritmo cardíaco)

Los valores introducidos son:

El peso en libras es (lbs)
La edad en años es
Sexo masculino = 1 y femenino = 0
El tiempo se expresa en minutos y 100º de minutos.
El ritmo cardíaco es en latidos/minuto

Análisis de las puntuaciones VO2 máximas

Masculino (valores en ml/kg/min)

Edad	Muy pobre	Pobre	Bien	Bueno	Excelente	Superior
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

Femenino (valores en ml/kg/min)

Edad	Muy pobre	Pobre	Bien	Bueno	Excelente	Superior
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4